



管理栄養士
榎 玲里

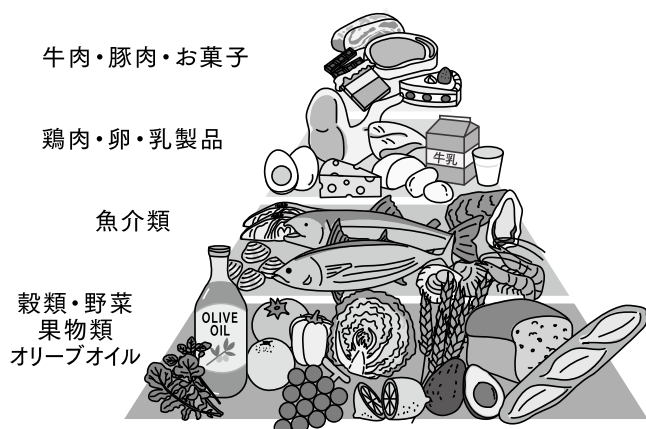
地中海食を普段の食事に取り入れよう

健やかな身体を維持していくために何を食べているとよいか、長年の蓄積された研究からイタリア、ギリシャ、スペインの沿岸地域で昔から伝統的に食べられている地中海食が注目されています。今月は和食がベースの日本人でも実践できる地中海食のとり入れ方についてお伝えします。

地中海食の特徴とは

トマトやオリーブ油、ワインが有名な地中海の食事ですが、地中海食の特徴として、以下が挙げられます。

- ① 野菜や果物、豆、ナッツなどの植物性食品が豊富
- ② 穀物は全粒穀物が多い
- ③ 赤身の肉や加工肉の摂取が少ない(鶏肉は除く)
- ④ 魚や豆の摂取頻度が多い
- ⑤ 油脂類の主な摂取源としてオリーブ油を使っている
- ⑥ デザートとしてお菓子よりも果物を摂る



地中海食を取り入れてみよう

イタリア料理を作ることは大変ですが、和食がベースの日本人にも地中海食の食材を毎日の食事の中でとり入れることが出来ます。地中海食をベースにした食事することで、日本人にも不足しやすい食物繊維や抗酸化物質の摂取量が増えていきます。無理なくできることからとり入れてみてください。

地中海食を手軽に取り入れるポイント

- ごはんに発芽玄米やもち麦を加える
- 食パンをライ麦パンや全粒粉パンに代える
- メインのおかずは、豚肉や牛肉よりも、鶏肉や魚の頻度を増やす
- 納豆や豆腐など、大豆製品をとる
- 間食にはお菓子よりも果物やナッツをとる
- 普段使いの油はオリーブ油や、オリーブ油と組成の似ているなたね油を使う

旬を食べよう

季節の葉酸



葉酸を多く含む旬の食材を紹介します

菜の花

3月になり、店頭で春野菜が並ぶようになってきましたね。新玉ねぎ、春キャベツ、新じゃが、菜の花など、瑞々しい野菜に春の訪れを感じる方も多いのではないのでしょうか。

葉酸が摂れる春野菜としてお勧めなのが、菜の花です。妊娠を計画している方は食事から240μg/日の葉酸摂取が望まれますが、菜の花には100g(1袋)に340μg(ゆでると190μg)もの葉酸が含まれています。

菜の花は、アブラナ科の野菜をつぼみと花茎、若葉で収穫したもので、からし菜・かき菜・アスパラ菜・白菜・小松菜・ブロッコリーなど様々な種類があります。種類により食感や甘み、苦みなどが異なります。

調理方法としては、塩ゆでだけでも甘みが引き立ち、美味しく食べられます。茎と葉で火の通り時間が異なるので、時間差をつけて茹でるのがよく、加熱時間は短めの30秒から1分くらいが良いでしょう。火を通しすぎてしまうと、歯ごたえがなくなり美味しくなくなってしまうのでご注意ください。

からし醤油やポン酢醤油、おからかえなど、シンプルな味付けでも十分に美味しさを味わえます。パスタや汁物に加えるのも良いでしょう。



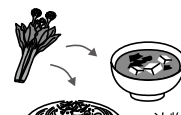
からし醤油



ポン酢醤油



おからかえ



汁物



パスタ

おすすめの味付け

お料理にプラス

アブラナ科
からし菜
かき菜
アスパラ菜
白菜
小松菜
ブロッコリー など

菜の花として食べられる
アブラナ科の植物