

# 健康レシピ～食事方法編

## 地中海式食事法



### 7ヶ国調査

地中海式食事法は、アメリカ・ミネソタ大学のアンセルキーズ博士の「7ヶ国調査」の結果から有名になりました。

「7ヶ国調査」とは、心臓病と食生活の関係を1958年から10年にわたり、ギリシア、イタリア、旧ユーゴスラビアなどの地中海諸国、オランダ、フィンランド、アメリカ、日本の7ヶ国で行われた、大規模疫学調査です。

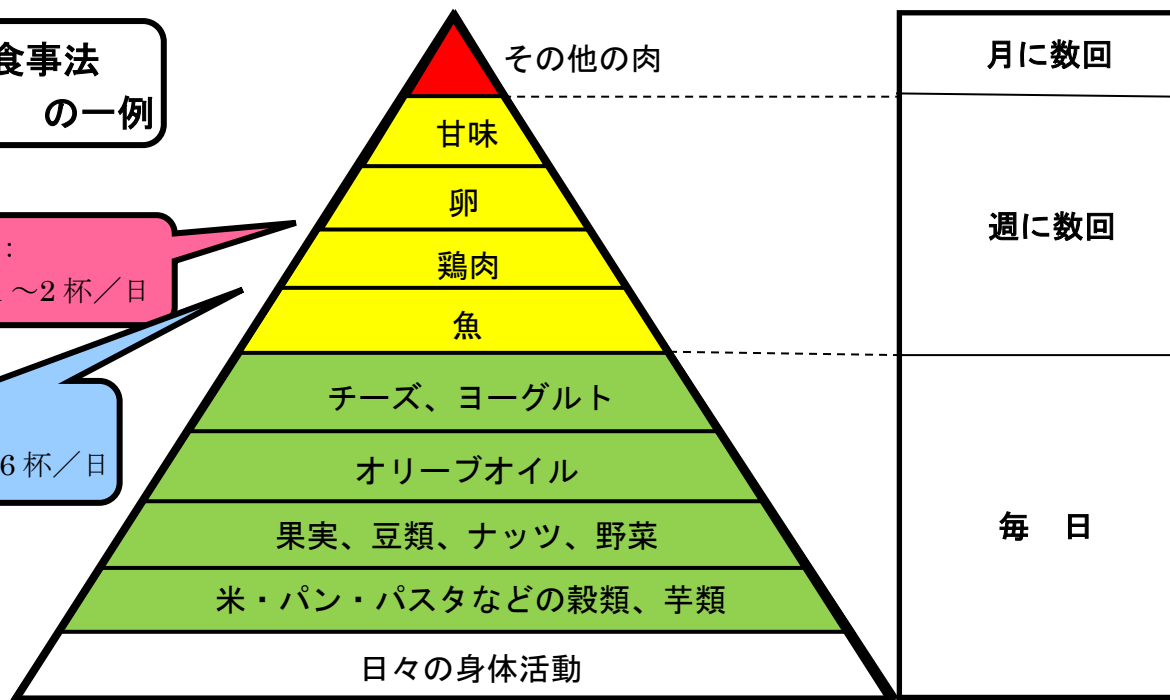
### 心臓病が少なく、長生きにつながる食事

調査の結果、1960年代の食生活において、地中海沿岸の人々は、アメリカや、北欧など他のヨーロッパ諸国に比べて、平均余命が長く、特に心臓疾患による死亡率が低い事が判明したのです。そして、どちらかというと言質素な地中海の食事がなぜ健康で長生きにつながるのか？という研究が始まり、1992年、アメリカ農務省が『地中海沿岸の人々の食事ピラミッド』を発表しました。

### 地中海式食事法の特徴

地中海式食事法の特徴として、精製度の低い穀物からなる主食をきちんととり、野菜や果物、豆類、種実類などの副菜を毎日とることがあげられます。そして、調理に使用する油はオリーブオイルを利用、肉は少なめに、魚をたっぷりとり、乳製品はほどほどに、チーズやヨーグルトの発酵食品が推奨されます。また、赤ワインを食事とともに楽しむことも特徴です。食事ピラミッドは、食品の種類・量・頻度をわかりやすく示したものです。

### 地中海式食事法 の一例



赤ワイン：  
グラス1～2杯/日

水：  
コップ6杯/日



### 地中海式食事ピラミッド

上の図は、OLDWAYというアメリカのNPOが発表したものをさらに模式化したものです。ピラミッドの頂点から底辺にいくほど、量や頻度を多くすることが推奨されています。さらに、「日々の身体活動」がピラミッドの底辺を支えており、食事だけでなく、身体を動かすことの重要性を示されています。さらに水分も、1日6杯と具体的に示されています。

### 環境や体質に合わせてアレンジ

地中海式食事法をそのまま取り入れれば、心疾患を予防できるのでしょうか？今から60年近く前の、日本とは気候も違う、そして人種も違う人たちの食事です。無理にそのまま取り入れる必要はありません。特徴を押さえて、自分なりにアレンジしてみてください。

### 押さえない特徴

赤ワイン・野菜・果物は、抗酸化作用の高いフィトケミカルを多く含みます。フィトケミカルは野菜の色素です。色の濃い野菜をたっぷりとりましょう。精製度の低い穀物は、食物繊維・ミネラルの宝庫です。毎日ではなくても、玄米・押し麦・雑穀を取り入れてみましょう。肉に偏らず、新鮮な魚をたっぷりとること、オリーブオイルの利用など、質の良い油をとることも少しずつ意識したいものです。

参考：下記サイトより翻訳編集

<https://oldwayspt.org/history-mediterranean-diet-pyramid>

文責：管理栄養士 井上まや