

地中海式 ダイエット

食べて飲んで健康になる 地中海式ダイエットとは？

地中海地域に住む人びとは、ヘルシーで体によいといわれる地中海の料理を食べてワインを飲んでおしゃべりを楽しんで、健康長寿を謳歌しています。我慢しないで食べて飲んで健康な体をキープする。いま、この地中海式ダイエットが注目されています。



バランスのとれた食事が ダイエットの基本

おいしく食べて太らない。これは多くの人の理想ではないでしょうか。「それなら、地中海式ダイエットをおすすめします」というのは、医師の佐々木

巖さん。8年ほど前から地中海式ダイエットを実践している佐々木さんは若々しく健康的です。

「医者の不養生といいますが、以前はとどきストレスなどで疲れるときもありましたが、バランスの良い食事を続けることで精神的にも肉体的にも強靱になつたと自分でも自信を持っています」

佐々木さんに地中海式ダイエットの案内役をお願いして、詳しく教えていただきます。

「現在ではダイエットは肥満予防だけのものと受け止められています。もともとは古代ギリシャ語で生活様式のこと。健康的なダイエットは、食事、運動、そして睡眠のバランスの上に成り立っています。1960年当時、世界でいちばん成人の平均余命が長かったのがクレタ島など地中海地域でした。さらに地中海地域の人びとは癌や心臓病、脳卒中にかかりにくいという研究結果が出て、この地



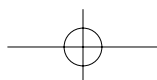
佐々木巖

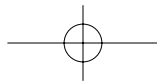
1959年東京生まれ。日本大学医学部卒業、医学博士。専攻は内科学、呼吸器病学、スポーツ医学。生活習慣病、肥満、メタボリックシンドロームを専門に予防・治療するウェルネスササキクリニック院長。長年、地中海式ダイエットに関心を持ち、地中海諸国を旅行し、食べ歩きや古代遺跡巡りを楽しむ。日本内科学会、アメリカスポーツ医学会、地中海学会会員。著書に「サレルノ養生訓 地中海式ダイエットの法則」（柴田書店）。

域の食を含めたライフスタイルが注目されるようになったのです。地中海式ダイエットの方法が、ピラミッドのような形の図（107P）に示されています」

図は九つの食物グループから構成されていて、毎日、週に数回、月に数回と食べる頻度が一目でわかる仕組みになっています。

「この図を見ながら、素材を活かした栄養バランスの良い献立を作ってみましょう。毎日の食事の基本は、その地方で収穫される新鮮で滋養分の多い野菜や果物、穀物、豆類などの植物性食品。これらの食品は、健康を促進させるビタミンやミネラルなどの微量栄養素や抗酸化物質を豊富に含んでいます。これにオリーブオイルやチーズなどの乳製品、新鮮な魚介類を加えます。肉はほんの少しだけ。ワインなどのアルコール類を食事中に適量飲むこともよいとされています。地中海料理はシンプルなのでとても簡単に作れ





おすすめレシピ

リコッタチーズと生ハムの
オープンサンド
*Opensandwich
with ricottacheese*

佐々木さんのオリジナルレシピを
ご紹介。地中海式簡単メニュー。



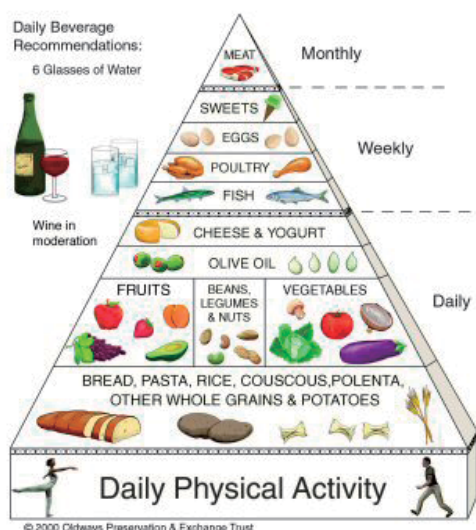
たっぷりオリーブオイルをかけた栄養バランスのいいオープンサンドです。食材は、軽く焼いた黒パン(全粒パン・胚芽パン)や、乳清を原料としたコレステロールが少ないタイプのリコッタチーズ。それからトマトなど新鮮な野菜と生ハムです。野菜はトマトのほかに葉ものなどを自由に重ねます。香辛料にはトマトと相性のよいオレガノを用います。植物性脂肪(オリーブオイル)のベースに動物性脂肪(リコッタ、生ハム)を組み合わせて、独特の風味を味わいます。

◎材料(2人分)

黒パン 4枚 / 生ハム 4切れ / リコッタチーズ 適量 / レタス 4枚 / トマト 4枚(スライスしたもの) / 乾燥オレガノ 適量 / オリーブオイル 適量 / コショウ 適量

作り方

- ①オープンに熱して黒パンを焼く。(オープンがなければ、そのままでもよい)
- ②焼きあがった黒パンに、リコッタチーズをうすく塗る。
- ③その上にスライスしたトマトやレタスなどを重ね、乾燥オレガノをふりかけ、オリーブオイルをかける。
- ④生ハムを重ねてコショウをふり、もう一度オリーブオイルをかける。



「オリーブオイルの主成分であるオレイン酸は善玉コレステロールを増加させ、動脈硬化の予防に最も適したものの。オリーブオイルは熱に強いので、オープン料理に使ってもあまり変化しないので安心です。ただし、量が過ぎれば肥満の元になります」

「DHAなど魚に含まれる脂肪酸には神

「オリーブオイルのおすすめは魚とオリーブオイルを組み合わせることです。」

「DHAなど魚に含まれる脂肪酸には神

「新鮮な野菜や果物、エキストラバージン・オリーブオイル、多彩なハーブやスパイスが調理のポイントになります。お皿の上はカラフルな色彩で料理がきれいなので、食事でも楽しく栄養価も申し分ありません」

オリーブやハーブ、ブドウなどは、動脈硬化を予防しアンチエイジングにも役立つと注目されています。中でもオリーブのジュースといわれるオリーブオイルは、地中海の料理になくはならないものです。」

「経の機能をよくする働きがあるとされています。不整脈を予防したり、アルツハイマー病に効果があるという報告もあります。魚は生臭いと敬遠する人もいますが、地中海式料理になじんで、ぜひ魚好きになっていただきたいですね。魚の脂肪酸は熱で変化しやすいので、オリーブオイルをたっぷり使って調理することをおすすめします。魚や旬の野菜を食べるなど、和食と地中海式はよく似ています。日本人にとって地中海式は馴染みやすいと思いますね」

佐々木さん自身は、地中海式と和食を半分ずつくらいの割合にして食べているそうです。

「厳しい食事制限やつらい運動をしなければならぬダイエットでは長続きしません。家族や友人たちと食卓を囲んで、ゆつくりとバランスの取れた食事を楽しむ。それがストレス発散につながります。地中海式ダイエットで、おいしく食べて健康になりましょう」

