食と健康だより

２０２０年１２月 / ２０２１年１月　合併号

毎月月末発行
（発行元）
医療法人社団吉徳会あさぎり病院
診療部　栄養管理室

地中海食こそ最強のダイエット食

～やせられる５つの理由～

アメリカの栄養学者アンセル・キーズ博士らの研究で地中海沿岸諸国では心臓病による死亡率が北ヨーロッパやアメリカに比べて３分の１以下ということが明らかになりました。南イタリアで暮らしたキーズ博士はその地を中心とする地中海沿岸諸国の食事の素晴らしさに開眼、後にその料理を紹介した本が出版されて地中海食が世界的に脚光を浴びることとなりました。

■地中海食の食材とそれらを食べる頻度

毎日食べるものは、穀類、イモ類、野菜、果物、豆類、ナッツ類、オリーブオイル、ナチュラルチーズ、ヨーグルト。週に数回食べるものは、魚介類、鶏肉、卵、甘味。そして月に数回食べるものが脂肪分の少ない赤身肉。この他、日々の運動と適量のワインがこれに加わります。ここに紹介した食材は日本でも気軽に食べられるものばかりで、和食に慣れ親しんだ日本人でも実践しやすいというのが利点です。地中海食でやせられる５つの理由は次項となります。

■１．インスリンの分泌を節約して体脂肪を増やさない

太る原因はカロリー摂取過多の他にインスリンの過剰分泌を招くことも肥満の大きな原因です。糖質は食後の血糖（ブドウ糖）値を上げ、インスリンを分泌させてブドウ糖を筋肉や肝臓に蓄える働きがあります。しかしそれらには上限があり、また運動をしなければ一度に消費されるブドウ糖には限度があるため、飲食での糖質摂取量が多ければ蓄え場所を脂肪細胞に変えてしまいます。従って過剰な糖質摂取はインスリンの働きで脂肪（＝太る）になります。

地中海食にもパスタなどの糖質は含まれていますが、それは血糖値を上げにくくインスリンの分泌が過剰にならない利点があります。それは多くの食材が「低GI」だからです。GIとは「グリセミック・インデックス」のことで血糖値の上昇度合いを数値化したものです。この数値が高いほど食後の血糖値の上昇は急激となりインスリンが過剰に分泌されて太りやすくなります。各食品のGI値は裏面の図のとおりです。

さらに地中海食で多用されているオリーブオイルは消化管に薄い膜のように広がり、糖質が体内に吸収されるのを緩やかにするため、GIを食品単独で見るよりもトータルで低くなり、インスリンの分泌が過剰にならずに済む利点があります。

■２．肥満の元凶となる砂糖を使わない

砂糖を使うと血糖値が上がり、インスリン分泌を促します。地中海食は砂糖に限らず、調味の過程で添加物を使わないため、低GIを維持できて太りにくいという長所があります。砂糖と醤油を使った煮つけや煮物などの甘塩っぽい味付けの日本食とは対照的です。魚の煮つけや肉じゃがでは大さじ２杯（＝18ｇ）の砂糖が入ります。これはスティックシュガー（１本３ｇ）の６本分に相当します。

■３．空腹感との闘いがない

摂取カロリーを制限するダイエット法は食事量と脂質を制限することが基本となります。これは空腹感を招きやすくストレスがたまり、食欲を抑えることがかなり困難となります。脂質は高カロリーのためダイエットでは極力カットされますが、一方では腹持ちを良くします。地中海食によるダイエットは、極端にカロリーを制限することが不要で食事のボリュームをそれほど落とす必要はありませんので空腹感との闘いをしなくてもよいので長続きしやすいと言われています。脂質は脂肪酸のバランスが良いオリーブオイルを利用することで対応ができます。

コラム　　西ヨーロッパの養生訓に学ぼう

西欧には「朝食は王様のように、昼食は王子様のように、夕食は貧乏人のように食べる」という養生訓があるようです。太っている人はこれとは逆に朝食は少食か欠食、昼食はファストフードや丼物といった単品メニュー、夕食は王様の食事のようにお腹いっぱい重たい食事をしていると太るのは当然です。西欧社会では昼休みが長いため特にイタリアでは昼食に一番重きが置かれ、適量のワインを飲むことが習慣となっています。日本と社会背景が違うため全てを真似ることはできませんが、夕食を今よりも軽く済ませると養生訓が実現できる可能性は十分あると思います。

食物繊維の摂取量が多くなるのも地中海食の特徴です。食物繊維はヒトの消化酵素で消化されないものなのでそれを多く含んだ食品は消化に時間がかかるため腹持ちが良いとされています。未精製の穀物、緑黄色野菜、果物、豆類などをたくさん食べる地中海食ではこれらを多く摂ることになるため太りにくいとされています。

■4．リバウンドしない

カロリー制限で短期的な効果を狙ったダイエット法でリバウンドする原因のひとつは、筋肉が減少してしまうことです。カラダが飢餓状態に陥ったと錯覚し、足りない活動エネルギー（カロリー）はカラダを削って作り出そうとします。その削られる標的は脂肪細胞ではなく筋肉なのです。このダイエット法は飲食量が元に戻ると筋肉が減っている分、以前より消費するエネルギー量も減っている（筋肉はエネルギーを消費する）ため、太りやすくなりこれがリバウンドと呼ばれるものです。

地中海食でのダイエットは、摂取エネルギーを大幅に減らさず、新鮮な魚介類や豆類、乳製品などから良質のたんぱく質を摂ることができるため、摂取カロリーやたんぱく質の不足でリバウンドが起こりにくいとされています。

■5．調理がとてもシンプル

地中海食は素材の風味と栄養面を最大限に生かしてシンプルに調理します。フランス料理ではソースに凝っていたり、日本料理では出汁をとり調味料類で煮炊きをしますが、地中海食の多くはオリーブオイルがソースや出汁の役割をするので、新鮮な生の食材や焼きあがった食材にかけるだけで済みます。調味料としてはバルサミコ酢やワインビネガー、食塩やハーブを使用するのでこれらは何れも糖分が含まれていないためインスリンを分泌させません。

●GI グリセミック・インデックス
～炭水化物を紹介～

【パン】
食パン、フランスパン 95
ロールパン 83　クロワッサン 70
【麺類】
うどん 85　パスタ、中華麺 65
和そば 54
全粒粉パスタ・パン 50
【米穀】
餅 85　ごはん 84　玄米 56
【イモ類】
じゃが芋 90　さつま芋 55
【果物】
苺ジャム 85　パイナップル 65
レーズン 57　バナナ 55

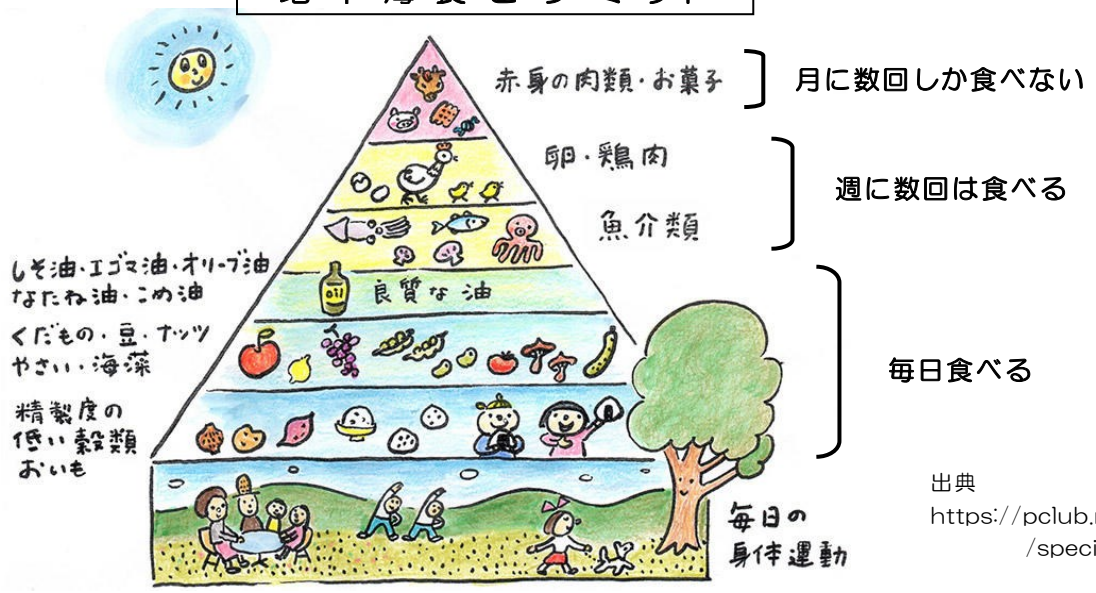
■身近な食材を利用しましょう

地中海食は特別な食材をそろえる必要はなく、日頃私たちがよく利用しているもので十分楽しむことができます。

２０１３年にユネスコ（国連教育科学文化機関）により和食は無形文化遺産に登録されましたが、地中海食は２０１０年に一足先に登録されています。先輩の良いとこ取りをして日頃の食生活に活かしましょう。

（担当＝管理栄養士・近藤恭弘）

地中海食ピラミッド



出典
https://pclub.nikkei.co.jp/special/15.html