

地中海食の効果について

● 地中海食の効果

1. 心筋梗塞や脳卒中の発症率を下げる
2. 肥満のダイエットに良い。
3. 認知機能の低下を予防する



● 地中海食の特性

- ・ 果物や野菜を豊富に使用する。
- ・ 乳製品や肉よりも魚を多く使う。
- ・ 肉類は、牛肉や豚肉よりも鶏肉をとる。
- ・ 脂肪分は、オリーブオイルなどの良質なものから摂取する。
- ・ ナッツ、豆類、全粒粉など未精製の穀物をよく使う。
- ・ 食事と一緒に適量の赤ワインを飲む。



具体的には、「地中海食ピラミッド」として知られる以下のような図式で説明されます。上段にあるものは頻度を少なくごく少量、下段にあるものは頻度を多く摂取する食事方法です。



地中海食は不飽和脂肪酸を多く含むこと（オリーブオイルやアボガドなど）、飽和脂肪酸を多く含む牛肉や豚肉が少ないこと、野菜や果物などの植物性の食品を多く摂取するために抗酸化作用が強いことなどが、健康に良い理由であると考えられます。

