



# 地中海料理の健康効果に注目!



冬に降雨があり、夏に乾燥する温暖な気候は、地中海性気候と呼ばれています。石灰岩が風化してできたテラロッサが広く分布しており、農業にはあまり適した土壌ではありません。そのため、これらの地域では、乾燥に強いオリーブやブドウの栽培、柑橘類の栽培、牧畜などが主に行われています。

このような風土を持つ地中海沿岸諸国の食事には、次のような特徴があります。

## 地中海の風土と料理

2013年12月、「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されたことで、世界でも有数の長寿国である日本の食文化や、和食の優れた健康効果に対する注目が高まりました。

今回は、同じくユネスコの無形文化遺産に登録されている「地中海の食事」についてご紹介いたします。健康や美容によいとされている地中海沿岸地域に住む人々の栄養の摂り方を学び、日々の栄養管理に役立ててみましょう。

- ・野菜、果物、豆類、穀類を多く摂取
- ・オリーブオイルをふんだんに使用
- ・豊富な魚介類
- ・肉類は少なめで仔牛や仔羊が中心
- ・食事中に適量の赤ワインを摂取

こうした地中海料理の健康効果が世界的に注目されたのは、1958年よりアメリカミネソタ大学のアンセル・キーズ博士を中心に世界7か国で行われた共同研究がきっかけでした。かねてより地中海沿岸諸国では心疾患の発症率が低く、その要因が、植物性食品を中心とし、不飽和脂肪酸を多く摂取する地中海の食事の摂り方に深く関わっていることが立証されたのです。



## 糖尿病食としてのすすめ

地中海料理の健康効果についてはその後も研究が進められ、近年では、糖尿病食としても注目されています。

例えば、地中海沿岸の主食であるパスタは、食後の血糖値が上がりにくい「低GI食」と言えます。また、オリーブオイルや青魚の脂に含まれる不飽和脂肪酸は、糖質に代わるエネルギー源となり、動脈硬化を防ぐ効果もあります。さらに、ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く摂取できる食事が、抗酸化力を高めてくれます。

食習慣と密接な関わりがある生活習慣病。特に糖尿病の予防や食事療法においては、カロリーを抑える「低脂肪食」が中心でした。地中海料理は、食の幅を広げることが出来る糖尿病予防の新しいアプローチとして期待されています。

## 新機能性表示制度について

2015年4月より、新たな機能性表示制度が始まりました。これまで、食品の機能性について表示が認められていたのは、「特定保健用食品(トクホ)」と「栄養機能食品」のみでした。しかし、消費者が自分で健康を考え、維持していくことが求められるこれからの時代、より分かりやすい機能性表示を指して導入されたものがこの新制度です。

新機能性表示のポイントは次の通りです。

### ●国の審査が不要

ガイドラインに則した安全性と機能性の科学的根拠があれば、事業者の責任において機能性の表示が可能になりました。トクホと異なり国の審査は不要となりますが、販売の60日前までに消費者庁に届け出る必要があります。また、届け出た情報は消費者庁のウェブサイトで開示され、消費者にも公開されます。

### ●体の部位について記載ができる

体のどの部位にどのような効果があるかを表示できます。ただし、特定の疾患に対する治療・予防効果を暗示する表現や、健康の維持・増進の範囲を超えた表現はできません。

### ●すべての食品が対象

生鮮食品を含め、すべての食品が対象となります。ただし、アルコール飲料、脂質やナトリウムなどの過剰摂取につながる食品は対象外となります。

第3の機能性表示制度が導入されたことで、消費者にとっては、目的に合った食品やサプリメントをより選びやすくなることが期待できます。私たちも健康に対する意識を高め、積極的に情報を集めていきたいですね。

## 出張セミナー報告

出張セミナー開催中 問合せ先 はいやく薬局又は、0548-32-5100 担当 安本まで

2015年4月15日、「須々木お元気クラブ」様にお招き頂き、薬剤師による「お薬と上手な付き合い方」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。



第132回  
・地区/静岡県牧之原市須々木  
・内容/薬剤師「お薬と上手な付き合い方」  
・講師/薬剤師:生駒

2015年4月16日、老人クラブ「潮長寿会」様にお招き頂き、薬剤師による「お薬と食べ物飲み合わせ」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。



第133回  
・地区/静岡県島田市牛尾  
・内容/薬剤師「お薬と食べ物飲み合わせ」  
・講師/薬剤師:河原崎

2015年5月18日、老人会「上泉会」様にお招き頂き、薬剤師による「お薬と上手な付き合い方」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。



第134回  
・地区/静岡県焼津市(上泉)  
・内容/薬剤師「お薬と上手な付き合い方」  
・講師/薬剤師:長田

2015年5月18・19・20・22日、生きいきクラブ「さくら」様にお招き頂き、薬剤師による「お薬と上手な付き合い方」栄養士による「塩分を控えるコツ」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。

第135・136・138・140回  
・地区/静岡県島田市家山  
・内容/薬剤師「お薬と上手な付き合い方」  
・栄養士「塩分を控えるコツ」  
・講師/薬剤師:村田、栄養士:高橋

2015年5月20日、「つつじ平ゆうゆうクラブ」様にお招き頂き、薬剤師による「お薬と上手な付き合い方」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。

第137回  
・地区/静岡県焼津市つつじ平  
・内容/薬剤師「お薬と上手な付き合い方」  
・講師/薬剤師:平野

2015年5月22日、「さわやかクラブ飯淵1・2」様にお招き頂き、薬剤師による「お薬と上手な付き合い方」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。

第139回  
・地区/静岡県焼津市飯淵  
・内容/薬剤師「お薬と上手な付き合い方」  
・講師/薬剤師:増井

2015年6月5日、「ビタミンスクール地頭方」様にお招き頂き、薬剤師による「お薬と上手な付き合い方」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。

第141回  
・地区/静岡県牧之原市地頭方  
・内容/薬剤師「お薬と上手な付き合い方」  
・講師/薬剤師:池田

## 暑さ対策は万全ですか?

はいやくでは皆様の健康をサポートする商品を取り揃えています。

**リンゴ酢**  
(代謝の促進や疲労回復に)

氷や冷水を入れて飲むと、さらに美味しく召し上がることができます。

**OS-1**  
(熱中症の予防、適度な塩分補給に)

テレビCMでご存知の方も多はず。水分と適度な塩分が補給でき、熱中症予防にぜひどうぞ。