

栄養だより

世界の料理について

日本の伝統的な食事である『和食』に対し、健康食というイメージをもつ方は多いと思います。海外にも健康食と呼ばれる食事があるのはご存じでしょうか？今回はその中の1つである『地中海食』をご紹介します。



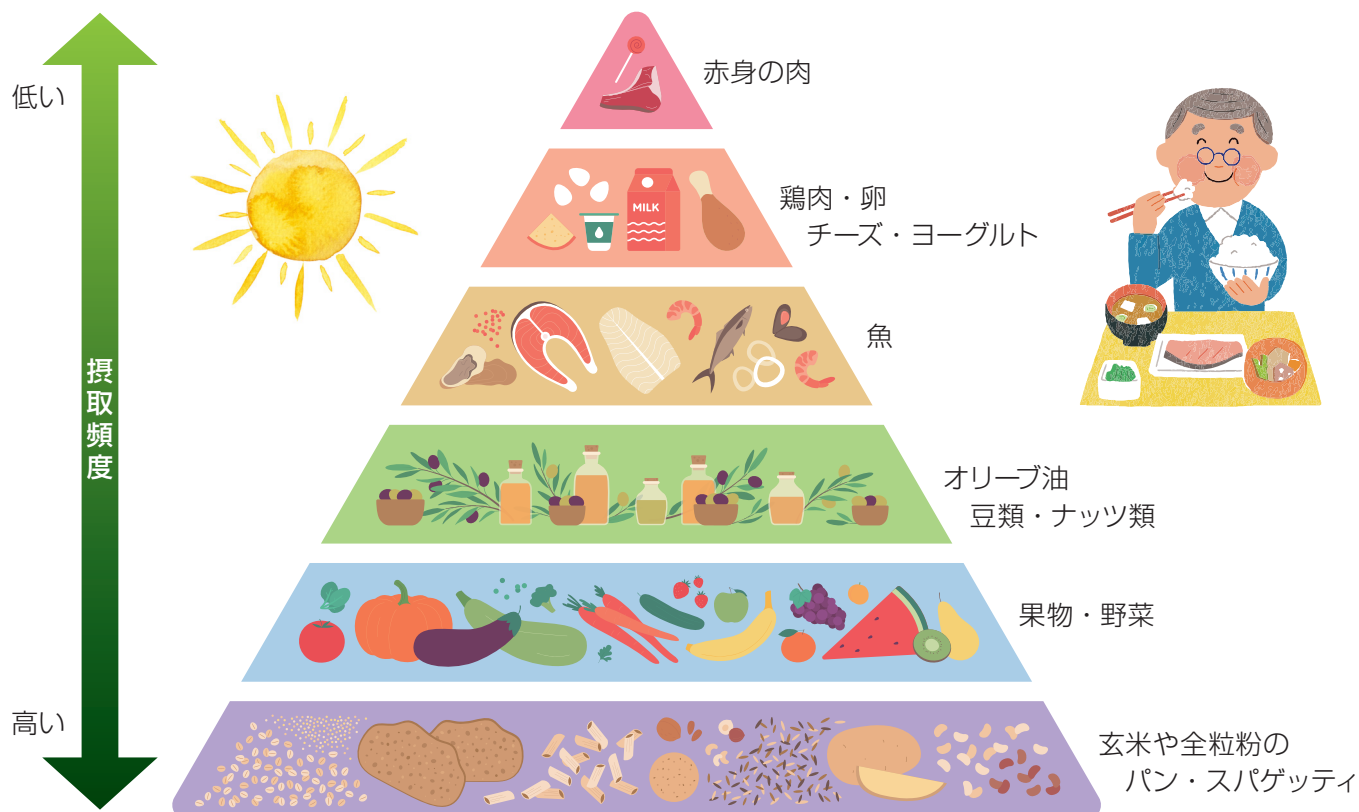
地中海食が食べられている地域

イタリア、ギリシャ、スペインなど地中海沿岸の国々（2010年に世界無形文化遺産として登録されました。）



地中海食の特徴

- 油脂は、不飽和脂肪酸を多く含むオリーブ油を使う
- 野菜・果物を中心とした植物性食品を、バランスよくしっかり摂取する
- 加工品は最小限に、各地域で育った新鮮な食材を季節折々で使う
- 食品により摂取頻度に差がある（下の図のように、下にあるもの程、摂取頻度が高い）



●地中海食に期待されている効果
アルツハイマー型認知症の予防
心筋梗塞や脳梗塞の発症率低下



●自宅で簡単に実践する方法

- ・毎食サラダを食べる
(ドレッシングはオリーブオイル+塩で自作すると◎)
- ・魚料理を週2回以上は取り入れることを意識する
- ・間食は果物やナッツ類を中心にする
- ・炭水化物は白より茶色のものを選択する
(玄米や全粒粉のパン・スパゲッティ等)



おすすめレシピ 豆サラダ



手作りドレッシングを使ったお手軽サラダです。朝食にもおすすめです。

材料(2人分)

- ミックスビーンズ水煮缶 …………… 100g
- きゅうり …………… 1/2本 (50g)
- トマト大 …………… 1/4個 (40g)
- A
 - オリーブ油 …………… 大さじ2
 - 薄口しょうゆ …………… 小さじ1
 - 酢 …………… 小さじ1/2
- レタス …………… 2枚



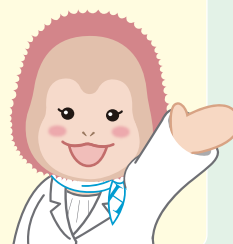
作り方

- ① きゅうり、トマトは1cmの角切りにする。
- ② ①にミックスビーンズを加える
- ③ Aをしっかりと混ぜ、②に和える。
- ④ 器にレタスを敷き、上から③を盛りつけたら完成。



コツ・ポイント

Aがドレッシングとなるため、分離しないようしっかりと混ぜ合わせます。
また食べる直前に和えることで水っぽくならず、おいしく食べられます。



栄養量(1人分)：エネルギー 166kcal / たんぱく質 5.1g / 脂質 9.8g / 炭水化物 11.4g / 食塩相当量 0.8g