地中海食と生活習慣病予防

オリーヴァ内科クリニック 院長
横山 淳一

近年、食生活と健康寿命延伸に関する研究が活発になっています。そこで注目されているのが「地中海食」。疫学的にも栄養学的にも生活習慣病予防に貢献することが証明されてきました。また、地中海食は地中海沿岸地域の伝統ある食文化という側面も持ち、2010年、国際連合教育科学文化機関（ユネスコ）によって世界無形文化遺産に認定されています。長年にわたり糖尿病などの代謝性疾患の治療に携わり、また地中海食のメリットを提唱してきたオリーヴァ内科クリニックの横山淳一先生に、地中海食と健康との関係をうかがいました。

動脈硬化や心筋梗塞の抑制効果が認められた地中海食

●地中海食とは、どのような食事なのでしょうか。

地中海食とは、イタリアやフランス、スペイン、ギリシャなどの地中海沿岸地域で食されている伝統的な食事で、2010年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。地中海沿岸地域には100歳を超える健康長寿者が多く、それを支えているものの一つに地中海食があるといえます。

ユネスコの無形文化遺産登録に際し、地中海食の特徴として「穀類、豆、野菜、果物、魚介類、乳製品をバランス良くとり、油脂としてオリーブオイルを使い、肉類は少量である（**図1**）」点が挙げられ、「地中海食は地域の健康、生活の質向上

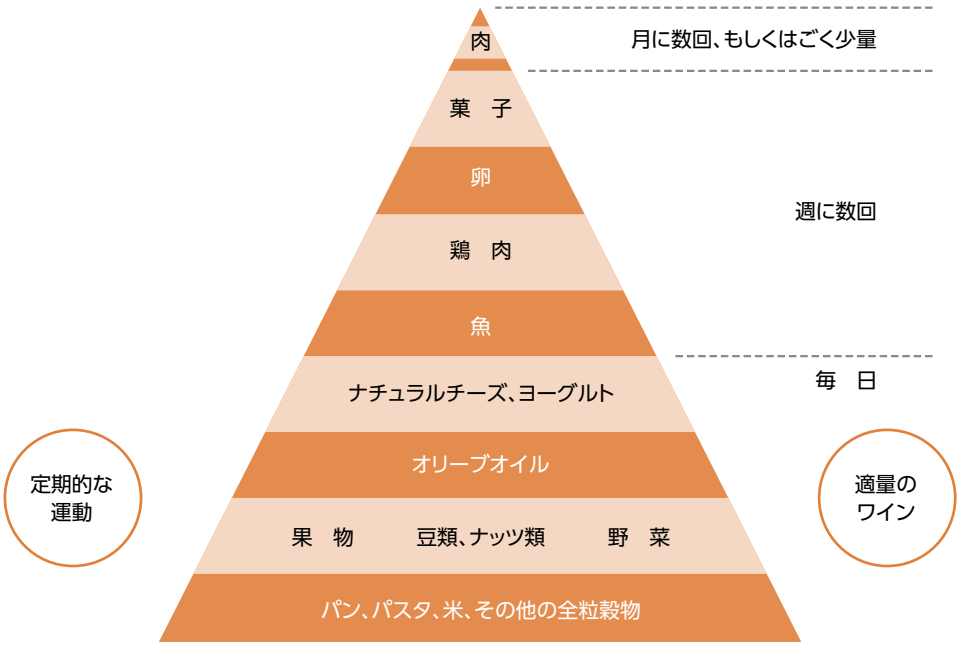


図1　地中海食のフードピラミッド

に寄与してきた」こととともに、「適量のワインを傾けながら時間をかけてゆっくり食事を楽しみ、コミュニケーションを形成する食生活スタイルである」ことが強調されています。

●健康的な食事法として、地中海食が脚光を浴びるようになった経緯をお教えください。

地中海食が大きな注目を集めるようになったきっかけは1950年代まで遡ります。当時、戦後の好景気に沸くアメリカや北欧では心筋梗塞による死亡者の増加が社会問題となっていました。ところがこのような問題は第二次世界大戦前には少なく、また、地中海沿岸地域でもほとんど問題とされていませんでした。そこで、アメリカのミネソタ大学のアンセル・キーズ教授は1958年、同僚らとともに7カ国(アメリカ、イタリア、ギリシャ、旧ユーゴスラビア、オランダ、フィンランド、日本)を対象とした大規模な疫学調査を開始しました。

10年以上にわたる調査の結果、飽和脂肪酸の摂取量が少ない地中海沿岸の諸国では、アメリカや北欧に比べ、心筋梗塞など動脈硬化を基盤とする心血管障害の発症が3分の1以下に抑えられていることがわかったのです。キーズ教授らは、動物性脂肪、すなわち飽和脂肪酸の摂取量が多いことが、心筋梗塞の大きな危険因子である血清総コレステロールの数値を上昇させていたのではないかと推測しました。

確証するために、北欧の人に地中海食を6週間にわたって食してもらったところ、明らかに血清総コレステロール値が下がりました。この食事では脂肪量そのものは北欧の食事と変わりませんでしたが、脂肪の質的な差が顕著でした。つまり、地中海食はオリーブオイルや魚などの脂質が中心で不飽和脂肪酸が多く、一方、北欧料理はバターや肉の脂が中心で飽和脂肪酸が多かったのです。

●オリーブオイルの脂肪酸は、どのように心筋梗塞の抑制と関係しているのでしょうか。

オリーブオイルが心筋梗塞の要因となる動脈硬化を抑えるメカニズムとして、次の2つの作用が明らかになっています。

❶動脈硬化を促進させるLDLコレステロール値の血中レベルを低下させるが、動脈硬化を抑えるHDLコレステロール値は低下させない。

❷動脈硬化の原因の一つである過酸化脂質の生成を抑制する。

❶の作用は、オリーブオイルの主成分である一価不飽和脂肪酸のオレイン酸によるものです。植物の種子油に多く含まれるリノール酸にもLDLコレステロール値を下げる作用はありますが、HDLコレステロール値も下げてしまうマイナス面も持っています。オレイン酸はLDLコレステロール値だけを下げ、HDLコレステロール値には影響を与えないため、動脈硬化抑制に優れているのです。

❷の作用は、オリーブオイルが脂肪酸のほかに、ビタミンEやポリフェノールといった抗酸化物質を豊富に含んでいることによるものです。生体の構成成分が酸化すると、様々な悪影響が生じます。その一つが動脈硬化で、酸化したLDLコレステロールが要因となります。オリーブオイルに含まれる抗酸化物質が、このような酸化から身体を守るのに有効なのです。

満足感が高い地中海食は減量効果が維持されやすい

●動脈硬化の予防以外に、地中海食のメリットとしてどのようなものがありますか。

地中海食では、主食として全粒穀物やパスタなどがよく食べられます。これらは、他の穀物に比べて食後の血糖の上昇が穏やかなため、糖尿病の予防や改善にも適しています。

また、オリーブオイルには、緑黄色野菜や豆類、全粒穀物とも相性が良いという性質があります。一般的に、植物油の多くは種子に化学的な処理を加えて抽出しますが、オリーブオイルは、オリーブの実を皮や種ごと搾るため、ビタミンEやポリフェノールだけでなく自然の風味がそのまま残っています。このオリーブオイルとハーブをうまく使うことで、食べにくいといわれる全粒穀物(玄米など)や豆類も、砂糖や食塩など

を使わずに美味しく食することができるのです。

乳製品をナチュラルチーズやヨーグルトといった発酵食品で摂ることも地中海食の特徴です。これらには乳酸菌やビフィズス菌が多く含まれ、腸内細菌叢のバランスを整える作用があります。乳酸菌やビフィズス菌は食物繊維やオリゴ糖を栄養源として乳酸を（ビフィズス菌は酢酸も）作り出し、これらが有効に活用されて健康維持に貢献します。また、乳酸や酢酸は大腸内を酸性に保つため、酸性に弱い悪玉菌の増殖を抑制するのに好適な腸内環境をつくるのに役立つわけです。

最近ではアルツハイマー病予防にも地中海食が優れていることが示されています。実際に、伝統的な地中海食を摂っている地域はアルツハイマー病が少ないのです。食事に含まれる成分もさることながら、ゆっくりワインを傾け、コミュニケーションをとりながらの食生活スタイルもアルツハイマー病予防につながっていると思われます。

●その他に、地中海食に関する近年の研究として、どのようなものが注目されていますか。

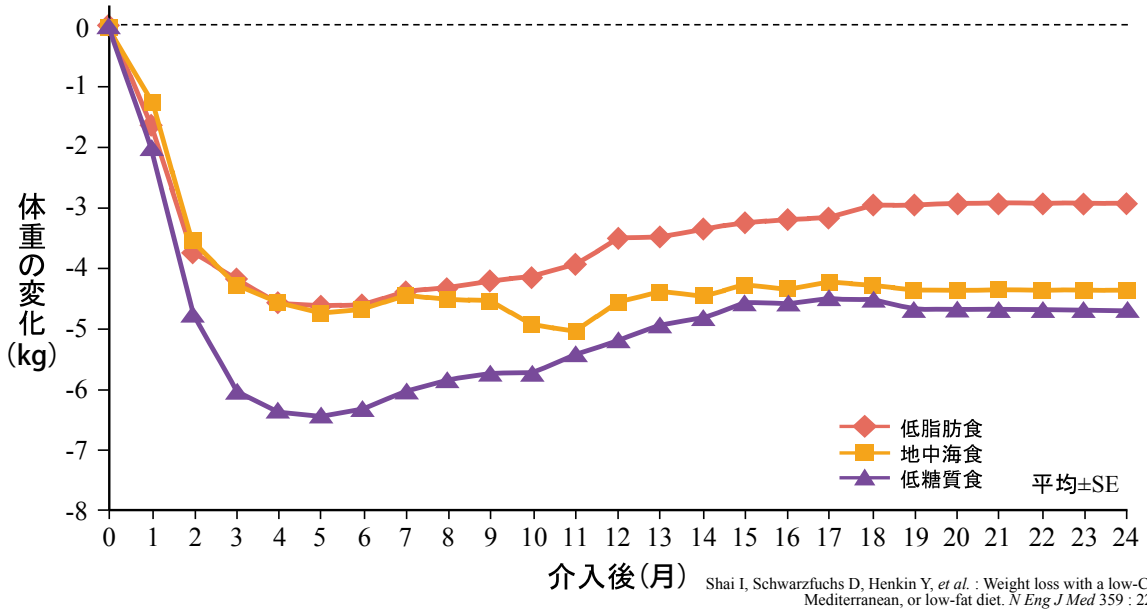
2008年に発表された、メタボリックシンドロームの人に対する減量効果を示す研究報告あります（**図2**）。これは、肥満（平均BMI*が31）の人を3つのグループに分け、それぞれ「低脂肪食」「地中海食」「低糖質食」を2年間食べてもらい、体重の変化を観察したものです。結果をみると、低糖質食群はスタート後、約半年で体重が急激に減少しましたが、その後にリバウンドする傾向も大きいことが示されました。また、低脂肪食群は低糖質食群よりも体重が減らず、しかもリバウンドする傾向がみられました。一方、地中海食群は約1年かけて徐々に体重が減った後、リバウンドすることなくその体重をほぼ維持できていました。地中海食は、他の2つの食事法に比べて満足感が高く、長く続けることが可能なことが、この結果の一因と考えられます。

＊BMI＝体重（kg）÷ 身長（m）× 身長（m）

日本型の食生活に地中海食を取り入れると栄養バランスが良くなり、無理なく減塩も可能

●地中海食をうまく日常の食生活に取り入れるポイントをお教えください。

地中海食は和食とよくなじみます。例えば納豆を食べるときは、オリーブオイルを加えると納豆臭さを消して粘りを強めるので、それだけでも十分に美味しくなります。また、刺身にもしょうゆの他にオリーブオイルを少し使うと、風味が増すとともにしょうゆの量を控えることができます。サラダのドレッシングは、オリーブ



Shai I, Schwarzfuchs D, Henkin Y, *et al.* : Weight loss with a low-Carbohydrate, Mediterranean, or low-fat diet. *N Eng J Med* 359 : 229-241, 2008

図2　低脂肪食、地中海食、低糖質食、各群における食事療法介入後の肥満者の体重の2年間にわたる変化

オイルとワインビネガーを基本に、塩とこしょうを少々加える。あるいはオリーブオイルにレモン汁を垂らしてもよいでしょう。オリーブオイルをベースにしたドレッシングは、素材の風味を守るとともに引き立ててくれます。

オリーブオイルは玄米など自然食品とも相性が良いといえます。白米にオリーブオイルを加えるとベタつきがちになりますが、玄米は美味しく摂れるのです。お勧めは、炊きたての玄米ご飯の上にオリーブオイルで焼いた目玉焼きとプチトマト、そして納豆を載せた食べ方です(**写真**)。まずフライパンに十分な量のオリーブオイルを引き、卵を割ってプチトマトを載せてフタをし、それから弱火を付けます。オリーブオイルを調理に使うときは、強火は厳禁。そして、必ずフライパンにオイルを引いてから火を付けます。こうするとオリーブオイルの風味がそのまま残ります。これを玄米ご飯に載せ、目玉焼きをスプーンで割って、しょうゆを2～3滴たらして食べます。

オリーブオイルはプチトマトとの相性も非常に良く、とても美味しく食することができます。トマトはビタミンやミネラル成分も豊富で、皮に近い部分にはリコピンという抗酸化成分が多く含まれており、栄養面でも非常に優れた食材です。

和食に地中海食を取り入れると、より自然食になり、塩分や砂糖も無理なく減少できます。油脂の摂り方が理想的になり、また緑黄色野菜の摂取量も増えます。しかも食材の味を十分に活かすことができ、食事の満足感を高められるのです。

炊きたての玄米にオリーブオイルで焼いた半熟目玉焼きとプチトマト、納豆を載せ、さらにルッコラを飾り、スプーンで目玉焼きを割って、しょうゆを2～3滴たらしてよく混ぜて食べる。

●最後にメッセージをお願いします。

「オリーブの木の恵みで自然と人間を結ぶ」が、私が追求しているテーマです。オリーブの木は非常に長生きで、樹齢3000年を超えるものもあり、古くから人類に多大な恵みをもたらしてきました。現代人の体内環境、現在置かれている地球環境にとっても、オリーブは救世主になると信じています。長生きするということは、それだけのパワーが木の中に潜んでいるはずだからです。

このような優れた地中海食の原則を和食に取り入れ、「地中海和食」を生活習慣病予防に役立つ食事として積極的に提案し、これからも日本人の健康増進に寄与していきたいと思います。

横山先生お勧めの、ヨーグルトを使った地中海食

きゅうりとヨーグルトの付け合わせ

古代ギリシャからイタリアに伝わった、人類の歴史とともにある料理。よく冷やしてから食べます。

【材料】5人分

- きゅうり …… 4本
- プレーンヨーグルト …… 500g
- ニンニク(みじん切り) …… 2片
- 赤ワインビネガー …… 大さじ1
- オリーブオイル …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ1
- ガーゼ

【作り方】

❶ヨーグルトはガーゼに包み、1時間水切りをする。

❷きゅうりは斜め細切りにし、少量だけ飾り用の花形に切る。

❸❶と❷を混ぜて、ニンニク、赤ワインビネガー、塩、オリーブオイルを加えて混ぜ合わせる。

❹皿に盛ったら、飾り用きゅうりを散らす。ラップをして冷蔵庫で2～3時間冷やしてから食べる。