

# いただきます!

R2. 6  
Vol. 20



～横浜市多機能型拠点こまちの管理栄養士うめちゃんがお届けする給食通信～

6月6日は満月。6月はアメリカで苺の収穫時期であり、この時期の満月は紅くなることが多いことから「ストロベリームーン」と呼ばれるそうです。別名「恋を叶えてくれる月」とも言われるロマンチックな噂も♡ 心と身体が疲れたら、空を見上げて月を眺め、ホッと一息ついてみてはいかがでしょうか…。

## 心と身体にやさしい食生活 地中海食を取り入れる



長く続く自粛生活に、心も身体もストレスを感じ、疲れが出ることと思います。気候も不安定のこの時期、「心と身体にやさしい食生活」を送りましょう!!

### 「地中海食」ご存じですか?



ギリシャ共和国南方にある地中海に浮かぶ島「クレタ島」の食事のことです。日本でも注目されている健康食です。1993年に開催された「地中海食に関する国際会議」で決められた「地中海食の定義」を紹介します。

- 植物性食品が豊富であること
- 加工度を最小限にとどめた、季節折々のその地域で育てられた新鮮な食品を使うこと
- 典型的なデザートとして新鮮なくだものをたべること：ただし、お祭りの日にはナッツ類、オリーブ油、精製した砂糖またはハチミツでできた菓子類を食す
- 油脂類の主たる摂取源としてのオリーブ油を用いること
- 少しか適量の乳製品（おもにチーズとヨーグルト）を食すること
- 卵の使用は週に4個未満であること
- 赤身肉（牛・豚・羊などの肉、脂肪も含め）の使用はまれであり、少量であること（鶏肉は赤身肉には含みません）
- 少しか適量の赤ワインを、普通は食事とともに飲むこと



### 地中海食スコア

1. 豆類が多い
2. 全粒穀物が多い
3. くだものが多い
4. ナッツ類が多い
5. 野菜が多い
6. 魚が多い
7. 一価不飽和脂肪酸/飽和脂肪酸の比が高い
8. 飲酒量が適度（種類問わず）
9. 赤身肉と加工肉が少ない



スコアが6～9点群は0～3点群と比較して循環器疾患（脳卒中や心筋梗塞）やがん、総死亡率が低かったという研究結果があります。糖尿病の発症率も低かったようです。

7.の値は、サラサラ油（特にオリーブ油）より固まった脂（バターやラード、肉類など）を多く摂っている場合に低くなります。

### 日本人が摂取してきた「和食」

- オリーブ油にまけないひまわり油・なたね油
- 赤身肉の少なさと魚の多さ（肉く魚）
- 豆腐と納豆による豆類の多さ（日本の伝統食材!）
- 季節ごとの旬の食べ物の摂取（四季がはっきりしている!）
- お酒（日本酒）を食事と共に楽しむ

本来の和食は上記の様な特徴があります。これに加えて…

1. 野菜をたっぷり食べる（目指せ! 3509!）
2. くだものを適度に食べる（1日握りこぶし1個分位）
3. 精製度の低い穀類を主食にする（玄米や全粒粉、ライ麦など）

この3つを加えて和食の健康度はアップします!

食の欧米化が進んでいますが、世界では和食が健康食として流行しています。地中海食に共通する和食の良さを見直しつつ、心と身体に良い食事を心がけてみては…。

（参考：「佐々木敏の栄養データはこう読む!」）



### ☆豆と野菜のスープ☆4人分

1. 茄子2本、ズッキーニ1本、パプリカ1個、玉葱1個は2cm角に切る
2. 鍋にオリーブ油大さじ1杯を熱し、1を炒める
3. 2にミックスビーンズ200g、トマト缶1缶、水500ccを入れて煮る
4. 固形コンソメ1個、塩小さじ1/2、胡椒、砂糖大さじ1、みりん大さじ1で味を調える

（1人分176kcal、たんぱく質8.8g、脂質2.7g、食物繊維8.5g、食塩相当量1.3g）

野菜が1人分約150g摂れます。ビーンズたっぷり満足スープ♪  
全粒粉パンと一緒にいかがですか…?



和食を勧めておきながら、やっぱり地中海食!!

