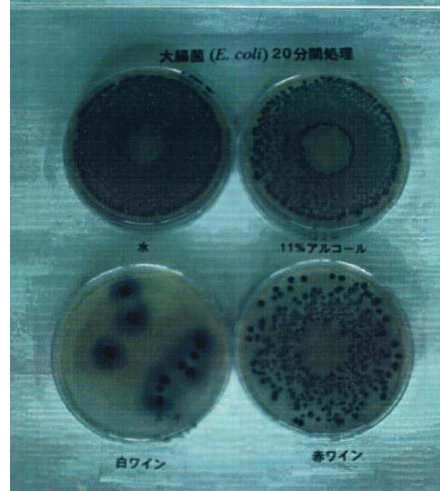
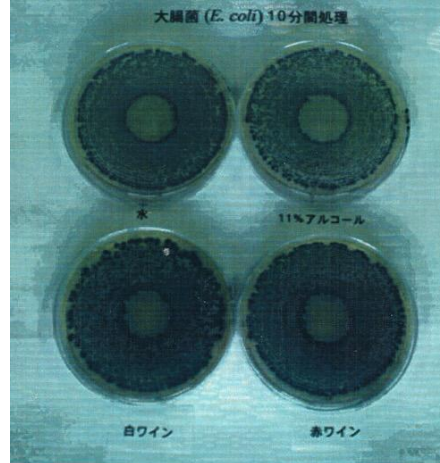


大腸菌に対する 効果

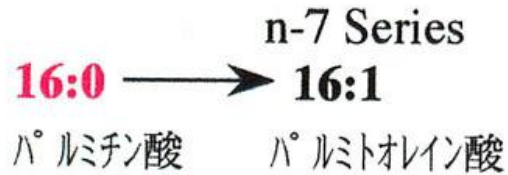
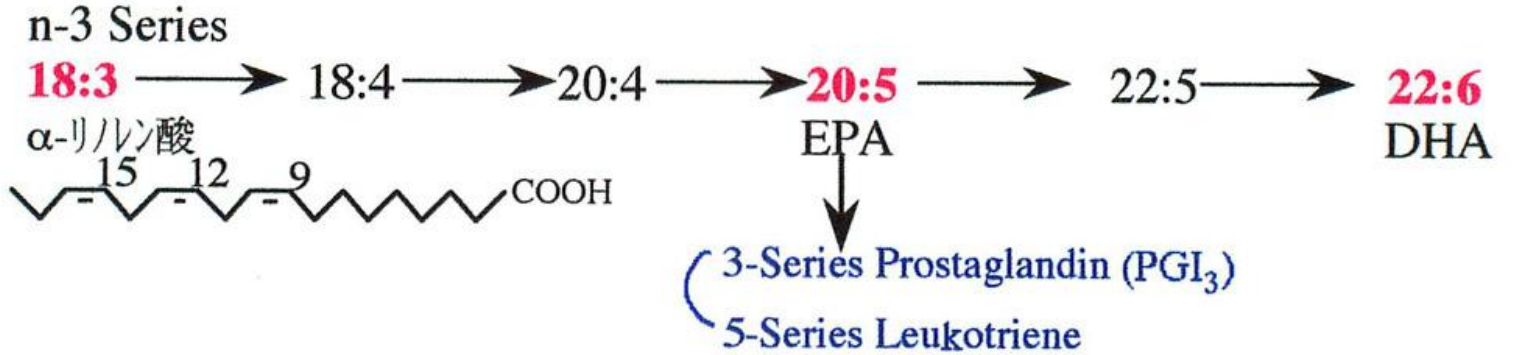


地中海風食事の特徴

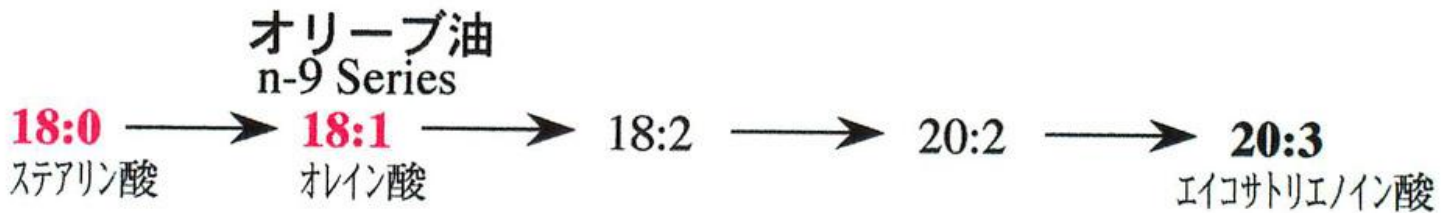
- クレタ島や地中海沿岸の食事スタイル -

1. **新鮮な果物と野菜をふんだんに摂取**
温暖な気候のため、家の周りで果樹や野菜を植えている。
2. **ミルクではなくチーズを摂取**
比較的乾燥しているため、畜産が成り立たない。昔は冷蔵庫がなかったため、新鮮なミルクを飲めなかった。家畜は特別な機会に屠殺し、食用にした。
3. **良好な脂肪酸含有油脂を摂取**
乾燥地のため、**オリーブ**が良く生育。未精製のオリーブ油を摂取。
オリーブ油の75~80%はオレイン酸で、悪玉コレステロールのみを減少。
ハーブであるpurslane（すべりひゆ）をサラダとして利用。purslaneはα-リノレン酸（ω-3系列脂肪酸）を含み、魚油と同じように心臓病を予防。
4. **赤ワインを食事と共に飲用**
石だらけの乾燥地でもブドウは良く生育。やせた土壌はアロマ豊富なブドウを産する。冷蔵設備がなく、赤ワインのみを製造。大麦は石だらけの傾斜地では栽培不可。ワインのない食事は'half a meal'といわれ、文化的にも飲用。
5. **魚、鶏肉を摂取**
沿岸であり、魚は容易に入手でき、畜肉は減多に食さず、殆どは鶏肉を摂取。
魚はEPAやDHAなどω-3系列脂肪酸を含み、生活習慣病予防効果がある。
6. **日常適度な運動をする**
日常家の周りで野菜や果物を採り、冷蔵庫がなかった時代は毎日買い物にでる。現代でも地中海地方の主婦は育児、家事労働が多く、食事に情熱を傾ける。

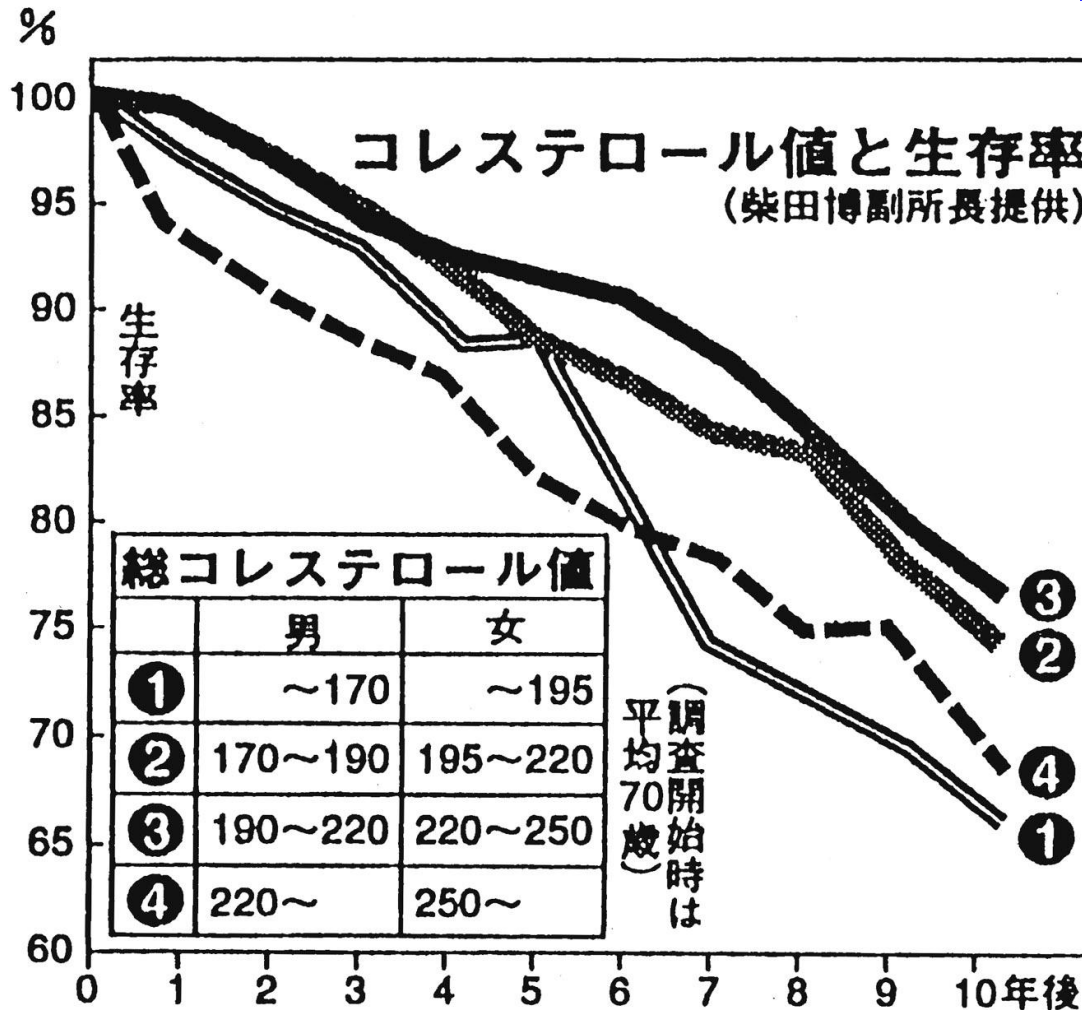
不飽和脂肪酸の代謝経路



n-6/n-3 = 4 が望ましい



コレステロールと生存率の関係



東京都小金井市で70歳前後の男女400人余りを調べた結果。(東京都老人総合研究所、柴田博副所長提供、読売新聞、医療ルネサンス1304、健やかへのデザイン③食と栄養より抜粋)

地中海風食事ピラミッド

THE TRADITIONAL HEALTHY MEDITERRANEAN DIET PYRAMID

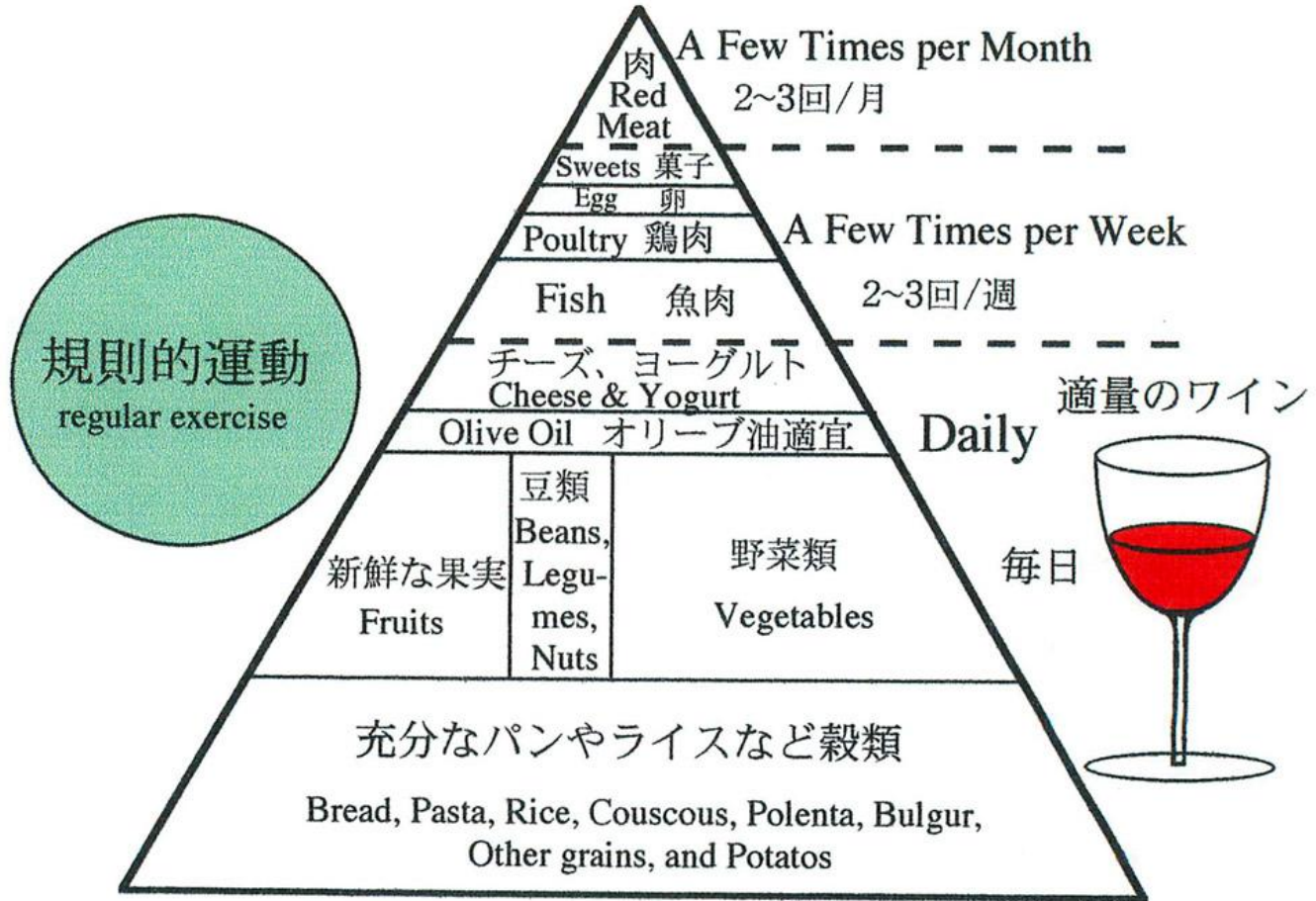


図. WHOとFAOが推奨している地中海風食事ピラミッド