



杏林大学保健学部教授
医学博士 / 柳澤厚生

ヨーロッパの理想のアンチエイジング料理 地中海ダイエット

この原稿を書いている時はギリシャのアテネでオリンピックが開催されている真っ最中です。日本人選手の金メダルラッシュに深夜までテレビから目みなさんは地中海料理が健康に良いという話を一度はお聞きになったことがあると思います。わたしは基本は和食ですが、最近では地中海料理に凝っているのです。先日フランスで開催されたル・マン24時間レースで日本人初の総合優勝という快挙を成し遂げたチーム郷の郷和道監督を囲むパーティーがありました。会場では東京の有名なイタリアンレストランのシェフが実演をしながらシシリア料理を出してくれました。出席者はオリーブオイルをたっぷりとは離せません。おかげで昼間はすこしボーッとしています。

使った色彩の鮮やかな野菜と新鮮な魚の料理、パスタ、チーズなどをおいしくいただきました。私は質の悪い油や食材を使った料理を食べるとあとでからだにこたえるのですが、このときのシシリア料理はとてからだに優しく感じました。

□ 太陽と海と大地が育てた地中海料理と長寿

地中海料理と呼ばれる地域はギリシャ、スペイン、南フランス、南イタリア、北アフリカ、そしてトルコやアラブの方まで広く入ります。天気にも恵まれて日照時間も長いので果物や野菜が育ち、内海からは豊富な魚介類が手に入ります。さて、この地中海沿岸地域では動脈硬化による心臓病や糖尿病、高血圧、ガンがとても少ないのです。また、総合的な健康度が高く、高齢者でも現役で農作業をしている人が多くいます。

ここに学者たちが注目をしました。米国に代表される欧米料理は高脂肪高カロリーでコレステロールも高く、心臓病になってしまう人は地中海地域の数倍に及びます。米国はヨーロッパ系移民が多いことから、食事が心臓病を増やしている原因であることは明らかです。理想の健康食として地中海料理に目が向けられるのは当然のことです。

地中海料理というと南イタリア料理が代表ですが、私たち食の科学者が一番注目しているのはギリシャの料理なのです。これまでにアメリカのハーバード大学医学部の公衆衛生学教室がギリシャのアテネ大学と共同で約30年にわたる研究が続けられています。

□ 古典的なギリシャ式食生活が健康を創る

表は学者たちが注目しているギリシャ式食生活は昔ながらの古典的な食事です。これは南フランスや南イタリアなどの地中海地方の食生活全般に共通しています。

主食にグリセミックインデックスの高い全粒の小麦粉や玄米を使うことで糖質の吸収が抑えられ、からだに負担がかかりません。また、何よりもビタミンとミネラルが豊富です。ビタミンやミネラルを十分にとることで健康な皮膚やからだを作り、アレルギーや糖尿病、動脈硬化が抑えられます。たっぷりの新鮮な魚をとることでオメガ3脂肪酸のエイコサペンタエン酸やドコサヘキサエン酸がたっぷりとからだに入ります。オメガ3脂肪酸は動脈硬化やアレルギーを抑え、ガン予防の効果があります。こう見ると生活習慣病にはなりにくい素晴らしい食の組み合わせです。

表) 古典的ギリシャ式地中海ダイエット

(1)	毎日食べる穀類は精白しない全粒パンや玄米
(2)	たっぷりの新鮮な果物と野菜
(3)	調理に使う油はすべてオリーブオイル
(4)	ほぼ毎日、新鮮な魚、じゃがいも、オリーブ、木の実をとる
(5)	卵や甘い菓子類は週に1〜3回
(6)	赤身の肉を週に1回
(7)	毎日グラス1〜2杯のワイン

2004年7月にアメリカ心臓病学会雑誌で最新のデータが発表されました。これは3000人のギリシャ人の男女がどのぐらい古典的なギリシャの食習慣をしているかを調査したのです。ギリシャでもやはり昔ながらのギリシャの食事を続けている人もいれば、ファーストフードを好む人もいるわけですね。調査の結果、昔ながらの古典的なギリシャ式地中海料理を食べている人ほど血液はサラサラで固まりにくいことがわかりました。また動脈硬化を表す炎症のマーカーも低かったのです。

□ 地中海の野菜料理は旬を大事にしている

地中海地方は野菜の消費量と種類の多さでは、世界でも群を抜いています。そして何よりも日本と風じょうに旬を大切にしています。野菜の料理法も多く、野菜自身が持つ自然の風味を上手に引き出しています。生野菜はオリーブオイルでソテーしたり、ボイルした野菜をパスタにあえたりして使います。ハウレン草、ブロッコリー、カリフラワー、赤・黄色ピーマン、ナス、ズッキーニなどの緑黄色野菜はビタミンが豊富なばかりでなく、マグネシウム、カルシウム、鉄分などのミネラルや食物繊維がたっぷりと含まれています。

私がイタリアのシシリア料理の調理をするところを見ていました。ナス、ズッキーニ、赤・黄ピーマン、トマトといった野菜をニンニクと共にオリーブオイルでソテーすることによって、さらに色鮮やかになります。じつにうまく旬の食材を使って舌にもからだにもやさしい料理をつくりものだと感じました。私は古典的な日本の食事に共通するのを感じます。

□ オリーブオイルはオリーブの実を絞ったジュース！

オリーブは地中海の歴史と文化の象徴です。オリーブの木は古代から神から授かった神聖なもので平和や大地の象徴でした。国連の旗にもオリーブの枝が描かれています。ギリシャ料理と始めとして地中海料理にオリーブオイルは欠かせません。どこのレストランにいてもテーブルの上に必ずオリーブオイル、ワインビネガー(酢)、塩、胡椒が置いてあります。日本食のレストランに醤油、塩、七味が置かれているのと同じです。面白いことに有名なレストランであろうと小さなレストランであろうと、自分のところで使っているオリーブオイルを自慢気に話してくれます。オリーブの歴史の重さをととも感じます。

私の子供の頃、母が料理に使う油はすべてオリーブオイルでした。てんぷらやフライの揚物も目玉焼きもオリーブオイルを使っていました。今思うと変わった家でした。これは私の父が医薬品の研究を過程でオリーブオイルに興味をもっていたためです。父はヨーロッパ中を回ってオリーブオイルのサンプルを集め、日本に持ち帰りました。また日本で唯一のオリーブの産地である小豆島に何度も足を運びました。わが家にはオリーブの実やオリーブオイルを使った和洋食があたりまえだったのです。今でも私はオリーブオイルを欠かすことができません。

子供の頃に父が私に言った言葉がオリーブオイルのそのものを表しています。「オリーブオイルはオリーブの実の絞り汁、そう、オリーブのジュースなんだよ。」

他の植物油のように化学的操作を加えることなく、ただオリーブの実を砕いて絞り取るのです。ですからオリーブオイルにはいろいろな有用成分が含まれています。オリーブオイルには酸化されにくい一価不飽和脂肪酸であるオレイン酸が75%も含まれています。オレイン酸は悪玉コレステロールを下げ、からだのホルモンバランスや自律神経バランスを整えるにも有用です。何よりも身体に偏った脂肪の蓄積をしません。そのほかオリーブオイルはビタミンやミネラルも豊富です。特にビタミンEなどの抗酸化ビタミンがたっぷりと含まれています。オリーブオイルは肌につけることもできます。生まれたばかりの赤ん坊をギリシャでは産湯につけるのではなく、全身をオリーブオイルで清拭をします。そのくらいオリーブオイルは安全な油なのです。

皆さんがオリーブオイルを買うときは必ずエクストラバージンオイルを使ってください。揚物に使うときは価格の安いバージンオイルでも良いです。オリーブオイルの保存には気をつけてください。値段の高いオリーブオイルの瓶は遮光のために色のついたガラスを使っています。オリーブオイルは生のジュースですので直射日光に弱いのです。特に中に含まれている葉緑素はオリーブオイルの緑色の素ですが、光に当たるとすぐに壊れて黄色になってしまいます。オリーブオイルは普段は暗い場所に、いったん封を切ったら冷蔵庫に閉まっておくのが一番です。

□ 新鮮で豊富な魚介料理

地中海では様々な魚介類が採れます。背の青いカジキマグロやサンマをパン粉で包みオリーブオイルで調理します。また、新鮮な魚やムール貝のマリネなどたくさんの調理法があります。イワシを塩とオリーブで漬けたアンチョビも料理のかくし味に使われます。また多くのハーブを味付けに使います。

やはり何千年もの歴史をかけて作り上げた食文化の素晴らしさを感じるのはわたしだけでないでしょう。

□ 地中海料理といえどもデザートには注意！

もともと地中海料理はそんなにデザートをたくさん食べることはしません。ただ、最近のレストランは食後のデザートの豪華さを売り物にしています。古典的なデザートは健康にいいのですが、今のレストランのデザートは漂白した砂糖や小麦粉を使い、カロリーも高いです。せっかく健康によい地中海料理であってもデザートで台なしにははいけません。せめてコーヒーと軽いデザートだけにして、お皿一杯のデザート盛り合わせだけは避けましょう。



ヤツメウナギとコエンザイムQ10

私が愛用しているヤツメウナギ油は、ヤツメウナギを絞って集められた搾油です。その中にはヤツメウナギの体の成分もいろいろと含まれています。代表的なものはオメガ3脂肪酸であるエイコサペンタエン酸やドコサヘキサエン酸で、心臓病や脳動脈硬化症、アレルギー体質の改善が期待できます。最近、クロマトグラフィーという分析法で調べたところコエンザイムQ10が含まれていることがわかりました。コエンザイムQ10は人間の体にも含まれている抗酸化作用のある酵素です。年齢とともに体の中の量は減ってきます。心臓病、動脈硬化やパーキンソン病にも有用であると注目を浴び、若返りの酵素として定番になっています。ヤツメウナギ油を愛用されている方は一緒に天然の若返り酵素であるコエンザイムQ10も食べているというのはうれしいですね