



## 地中海式お弁当のススメ

コレステロール対策に、また心臓病や糖尿病予防にも、さまざまな健康効果が注目を集めている地中海料理。

皆さんは親しみやすいイメージをお持ちでしょうか。

健康的な地中海沿岸諸国の食事を、毎日のお弁当に取り入れてみましょう。

ちょっとした工夫で、健康的なランチを楽しむことができます。

Text by 欧州日本人医師会 松浦潤子 医師／労働災害（スペイン マドリード）

### + 地中海料理とは？

地中海の食と聞いてまず思い浮かぶのは、なんといってもオリーブオイルでしょう。後は真っ赤なトマトやパプリカなど色とりどりの野菜や、欧州においては珍しい豊富な海産物。豆料理やナッツ、赤ワインも知られていますね。これらの食材を使ってできる料理は、おいしいだけでなく、実は肥満や心臓疾患、老化の予防まで期待できるといわれているのです。そんなすてきな地中海料理をぜひ毎日の食生活に取り入れていきたいものです。

### + 地中海式お弁当を！

そここでお勧めしたいのが、お弁当の中に地中海料理を取り入れることです。とはいえ毎日続けるためには難しいものはいけません。栄養バランスにも気を配り、こんなレシピはいかがでしょう？

①大きなタッパーに調理済もしくは生野菜を詰める（生の状態で150～200グラム。鶏卵3個分の重量が目安）。ドレッシングは心血管発作や骨粗しょう症、乳がんの予防効果が研究されているエキストラバージンオリーブオイルで。オリーブの実やアーティチョーク、パプリカなどを入れても楽しいでしょう。色がきれいな野菜は食欲をそそりますね。

②先ほどより小さめのタッパーにタンパク質か炭水化物を詰める（肉・魚・卵・パスタ・米・豆など。生の状態で60～100グラム。鶏卵1～2個分の重量）。炭水化物というと米やパンを考えがちですが、実はレンズ豆やひよこ豆などの豆類や、少し変わったところではクスクスなども含まれます。お肉の煮込みを



添えて、これもやはりオリーブオイルでいただきます。

③さらに小さいタッパーにデザート。ヨーグルトやチーズ、果物をどうぞ。

④飲み物には水を。たまには炭酸水はいかが？

どうでしょうか？ 難しくないですよ。

### + 留意すべき点

さて、個人的にも大好きなオリーブオイルを大いにお勧めしてきた訳ですが……この黄金色のオイル、実はかなり高カロリーなのでご注意ください。スペインでは健康のためにと言いながら、大きなボウルいっぱいサラダにたっぷりオリーブオイルをかけて食べている人の姿をよく目にしますが、その人がやや肥満気味だったりすると健康への効果にも多少疑問が出てくるどころです。やはり何事もほどほどに、そしてバランスよくいただくのが一番です。

### 欧州日本人医師会 電話無料健康相談のご案内

（ご注意：診察ではありません）

欧州9カ国、20名余りの非営利団体に属する日本人医師が、海外赴任や旅行など不慣れな海外生活での医療に関する、無料の健康相談を行います。

#### ● 健康相談日時：火・水・木曜日

（ヨーロッパ中央時間） 水・木曜日 21:00 - 22:00

火曜日 22:00 - 23:00

（イギリス／アイルランド） 水・木曜日 20:00 - 21:00

火曜日 21:00 - 22:00

#### ● 電話番号：+49 9951 9493 399

※この電話番号は相談専用電話のため、上記の時間以外には使えませんのでご注意ください。

無料健康相談担当医師一覧は以下のサイトでご確認ください。

<http://www.eu-jp-doctors.org>