

美味しく健康に

# イタリアンな健康生活

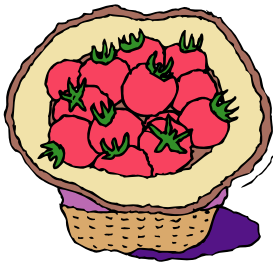


ヨーロッパには「トマトが赤くなると医者が青くなる」という諺があります。このトマトをはじめ、健康的な食材を多用するのがイタリア料理。今回はイタリア料理に学ぶ健康づくりをご紹介します。

## ■ トマトの消費量は日本人の10倍！

イタリア料理といえば、トマト、オリーブオイル、パスタ、チーズなどを思い浮かべますが、いずれも健康的な食材として知られています。

その中でもトマトは、脂肪を吸収するリパーゼという酵素が体脂肪を抑え、万



病の元になる肥満を防ぎます。さらにリコピンという抗酸化成分には、がんの予防効果があるといわれています。

ます。このトマトをイタリア人は1年間で70キログラムも食べており、日本人の消費量の10倍にもなります。

この消費量の違いは食べ方であり、日本では生で食べる人が多いのに対して、イタリアでは火を通してソースにして食べるのが多いからです。トマトには旨味成分のグルタミン酸が多く含まれているので、トマトソースで煮込むだけで野菜も魚も肉もパスタも美味しくいただくことができます。

## ■ オリーブオイルは摂りたい油！

「油分はなるべく避けましょう」というのが健康な食生活の基本ですが、オリーブオイルはむしろ積極的に摂りたい油です。

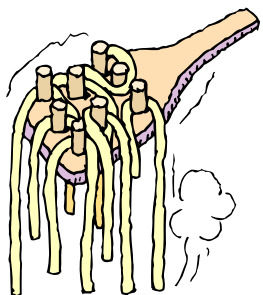
オリーブオイルにはコレステロール値を下げるオレイン酸が豊富に含まれており、他にも抗酸化作用や整腸作用、美肌効果が期待できる成分も含まれています。イタリア人はオリーブオイル



を料理に使うだけでなく、生のままパンやヨーグルト、野菜などにかけて食べています。

## ■ パスタは炭水化物の優等生！

イタリア料理では主食のパスタも健康に重要な役割を果たしています。同じ炭水化物でも、パスタはご飯やパンなどと比べて血糖値をゆっくりと上げる性質があり、時間をかけてゆっくり食べるイタリアの食スタ



イルと相まって肥満の防止に役立っています。ゆで方も芯が残り歯ごたえがある

固さ(アルデンテ)にとどめておけば、よく噛む必要があり、食べすぎを防ぐことができます。

## ■ オリーブオイルとトマトで動脈硬化予防

トマトに含まれる健康成分のリコピンは、加熱に強く油に溶けやすい性質があるので、イタリア料理の定番で



あるトマトとオリーブオイルを使った煮込み料理がおすすめです。トマトとオリーブオイルを同時に摂取すると、動脈硬化を防ぐ効果が期待できるといわれています。

健康メニューでは、オリーブオイルで野菜を炒めてトマトでじっくり煮込むイタリアの代表的な料理「カポナータ」をご紹介します。ぜひお試しください。