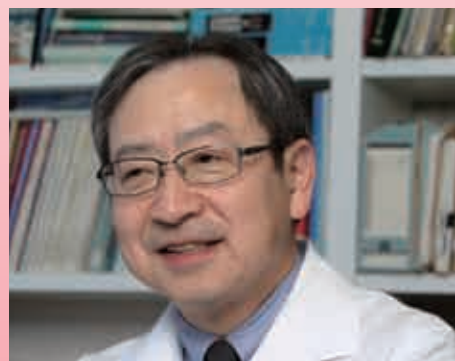


Vascular Street

「地中海ダイエットは心臓にやさしい！」



福岡大学病院 循環器内科
診療准教授 上原 吉就 先生



福岡大学医学部 心臓・血管内科学
教授 朔 啓二郎 先生

はじめに

上記写真はイタリアの地中海に面したジェノバ市近郊ポルトフィーノの街並みである。ヨーロッパではかなり人気の場所で多くの観光客が訪れる。アクセスがよくないので日本人観光客はほとんどいないが、コバルトブルーの海に、パステルカラーの壁色の古い建物とカフェテラス、有名なアメリカの映画スターがお忍びでやってくる場所としても有名である。景観がすばらしい。Beyond description! 地中海を代表する雰囲気がある。そのような場所での食事は、赤ワイン、オリーブ油、鮮やかな色の野菜や果物、魚、チーズ、リゾット、パスタ等で、日本人からするとかなり高カロリーダイエットにもみえるが、これが心臓病には良いとされる。伝統的な地中海食の構成を(図1)に示すが、毎日、ビビッドな色彩の野菜と果物、オリーブオイルがベースにあり、赤身の肉は月に1回といったところだろう。今回は、欧米ではなぜこのような地中海料理が脚光を浴びているのか、福岡大学病院循環器内科診療准教授の上原吉就先生に話を聞きたい。

朔 日本人の平均ライフスパン(寿命)は男性で78.6歳(世界第4位)、女性で86.4歳(世界第1位)ですので、日本人の食生活が多分一番心臓病に防御的だと思いますが、欧米ではMediterranean diet(地中海ダイエット)が取りざたされています。図2に各国の虚血性心疾患の死亡率(人口10万対)を示しますが明らかに日本人が一番低く、ロシアや東欧諸国が高いのですが、同じヨーロッパでも地中海に面したイタリア、ギリシャは心臓病の死亡率が低いですね。

上原 地中海は太陽が燦々で、セロトニン・ビタミンD産生のためうつ病が少ないのも確かでしょう。ストレスがないのかもしれませんが、他人の幸せは自分の喜びと感じる性格やシエスタ(昼寝)の習慣はかなり心臓病予防に働いていると思います。生活の基礎となる食事は、ライフスタイル医学(lifestyle medicine)として心臓予防医学の分野にはいつてきました。より消費すべきもの、たとえばフルーツや野菜や魚、より少なくすべきもの、これはお肉や脂肪など、ガイドラインではないので

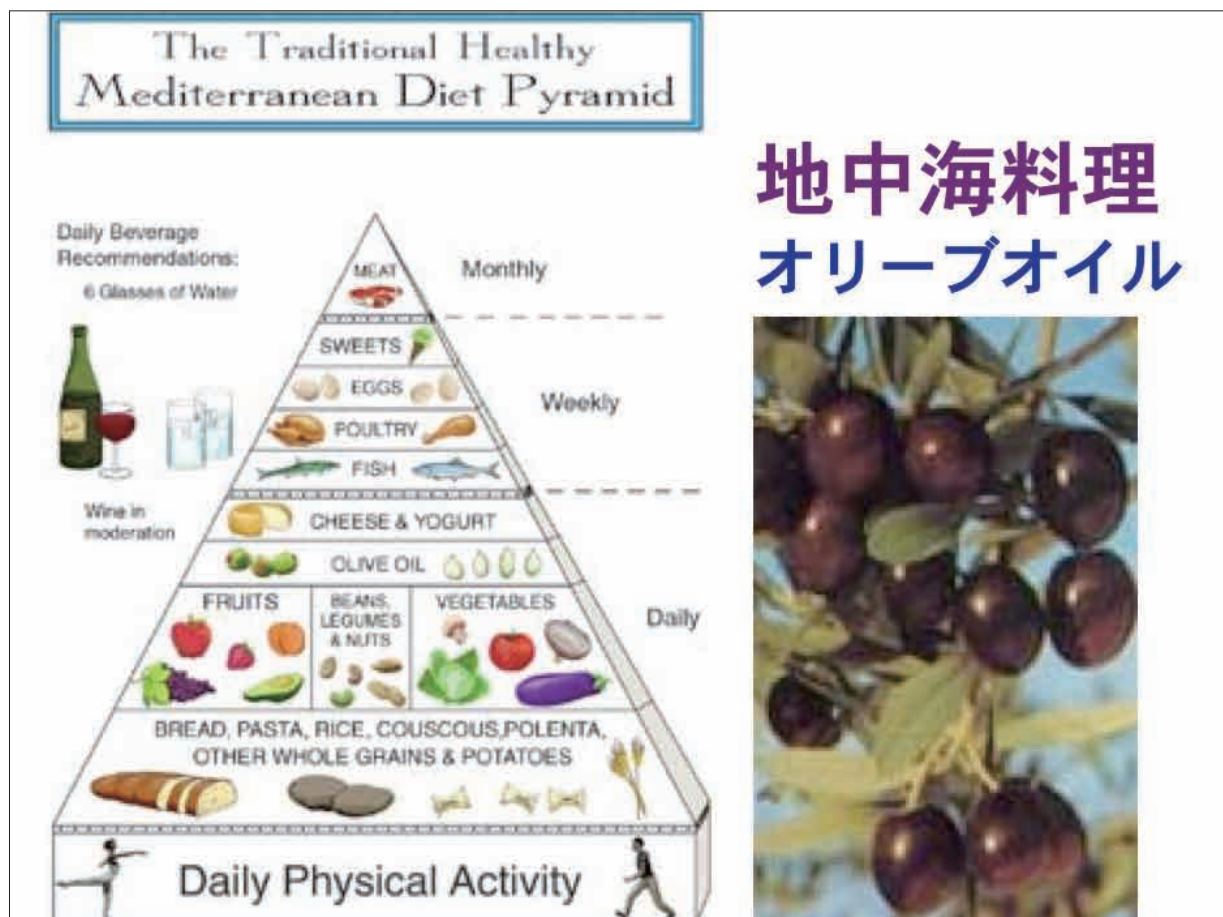


図1

すが、(表1)に示します。左の欄に示すのが地中海式料理なのですね。オリーブオイルだけではなく、ナッツ類が多いのも特徴の1つと言えます。地中海料理だと、総死亡率を8%、心臓病の発症を10%、神経変性疾患、つまりアルツハイマーやぼけを13%抑制する報告まであります。それより日本人の方が長生ですので、日本食が究極の食事でしょう。もっとも以前の日本食ですけど。

心臓病予防のための食事	
摂取を増やす	摂取を減らす
<ul style="list-style-type: none"> ● 果物, 野菜 ● 穀物 ● 魚 ● ナッツ類 ● 乳製品 ● 植物油 	<ul style="list-style-type: none"> ● 脂肪 ● 加工肉 ● 糖分含有 清涼飲料 ● トランス脂質

表1

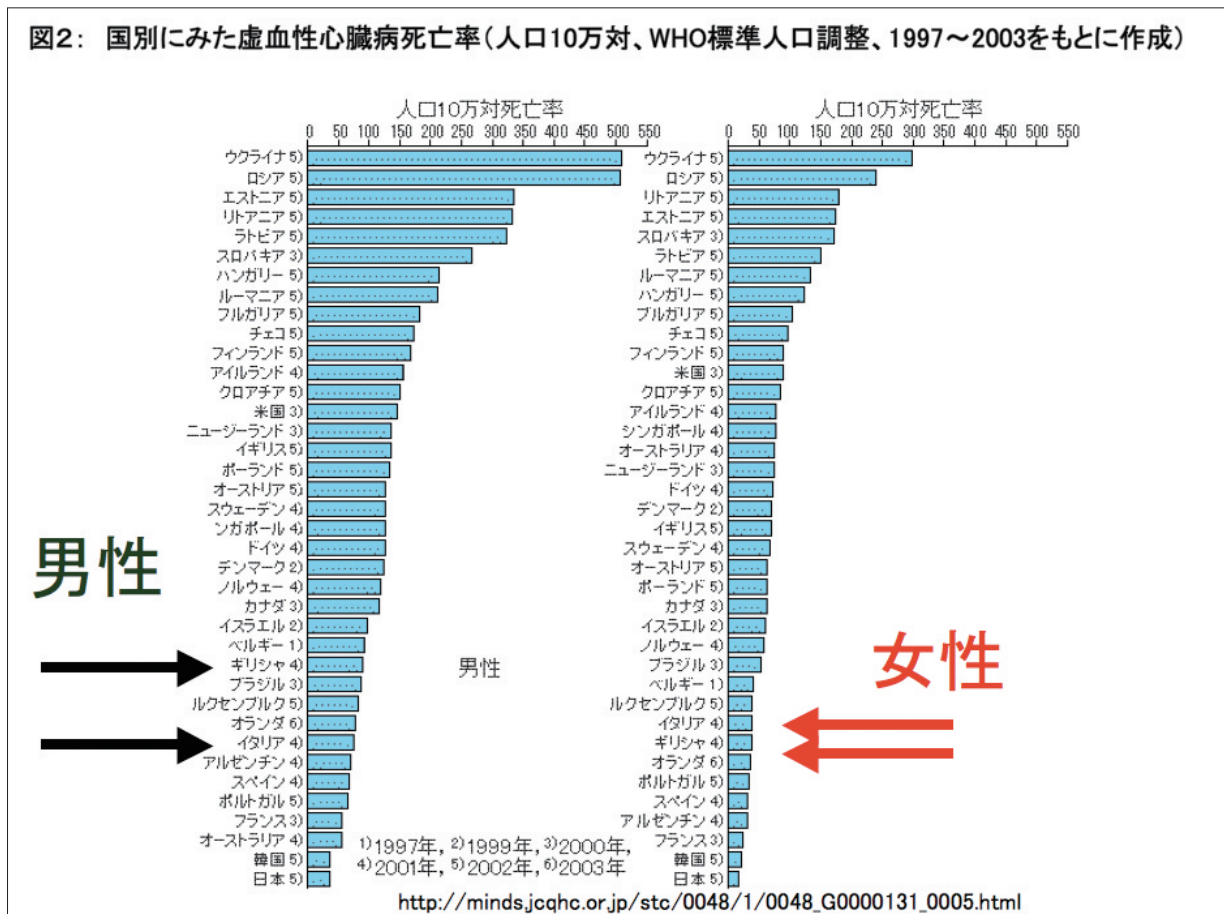


図2

朔 地中海料理を世界遺産とすべきとの話まで
 していますが、世界遺産は日本食の方ですね。野
 菜や果物、魚が体に良いのはよくわかるのですが、
 ワイン、特に赤ワインが心臓病に良い理由はどこ
 にあるのですか？

上原 赤のワインにはポリフェノールが豊富です。
 それはチョコレートにも、その他の嗜好品にもたく
 さん入っているものですが、抗酸化作用、抗炎症
 作用があり、動脈硬化を抑制します。ここで重要な
 ことは、本当にそれが良いのかですが、無作為ラ
 ンダム化試験が、アルコールやチョコレートができ
 ないわけです。つまり、プラセボ(偽薬)が作れな
 い、だれでもアルコールであることはわかるし、チョコ
 レートであることはわかります。従って本格的な
 証明は不可能であるとも言われていますが、観察
 研究からは地中海料理は以前の日本食に似た食
 事になると思います。学術的にも地中海料理の利
 点は証明されています。Lancet 誌に発表されまし
 た Indo-Mediterranean Diet Heart Study と

いう地中海料理と心臓病との関係をみた前向き
 試験があります。地中海食の摂取は対照食を摂
 取した群と比べると、総心臓イベントや心臓突然
 死、非致死性心筋梗塞がいずれも有意に減少する
 ことが報告されています。(表2)この地中海料理
 の組成を調べると食物繊維や α リノレン酸、EPA、
 DHAなどに代表されるオメガ3脂肪酸の含有が
 多く、動物性脂肪に多い飽和脂肪酸やコレステ
 ロールの含有量が少ないことが明らかとなってい
 ます。

地中海料理は心血管イベントを抑える	
地中海食が対照食に比べて、	
多いもの ・ 食物繊維 ・ オメガ3脂肪酸 ・ 安定した炭水化物摂取	少ないもの ・ 飽和脂肪酸 ・ コレステロール
地中海食摂取群にて、	
・ 総心イベントが減少 (39 vs 76イベント, P<0.001) ・ 心臓突然死の減少 (6 vs 16イベント, P<0.015) ・ 非致死性心筋梗塞の減少 (21 vs 43イベント, P<0.001)	
Indo-Mediterranean Diet Heart Study Lancet 2002; 360 (9344): 1455-61.	

表2

Prof. Saku's Commentary



アして食べるのが普通であるが、シェアの文化はないようであるが、それは心臓病防御とは関連がないと考えている。さて、オリーブオイルの使い方だが、調理した後かけるのが良いそうだ。昔、「ゴットファーザー・パート III」の映画の中で、「シチリアのオリーブオイルは絶品だ」と言ったアル・パチーノ演じるマイケル・コルレオーネの言葉を思い出す。オリーブは生のオリーブ、黄緑の堅いのがおいしい。種が入っているオリーブの方が絶対おいしいので是非試されてみてはいかが。