

高血圧・糖尿病患者におすすめの「地中海食」

● 地中海式食事の要点は、

- ① 果物、野菜、低脂肪乳製品、玄米、全粒粉（茶色のパン）、鶏肉、魚、豆、ナッツ、オリーブ油を取る
- ② 赤い肉（red meat：牛肉、豚肉）、バター、ラード、菓子、砂糖入り飲料、塩分を減らす
- ③ 赤ワインを毎日 1、2 杯飲む

以上です。



- しかし、日本人の寿命から考えると、塩分さえ減らせば「和食」のほうが「地中海食」よりも優れている可能性が高いと思われます。