

地中海食 のススメ



地中海食ってなあに？



世界無形文化遺産として登録されている、
イタリアやギリシャなど地中海沿岸の国の伝統的な料理。

高脂肪な食事をしていても血中コレステロール値が低く、動脈硬化による様々な疾患が少なく、長生きであるなどの報告がされ、近年注目を浴びています。ぜひ日々の食生活に取り入れてみてください♪

地中海食で代表的な料理



フイヤベース



アクアパッツア



パエリア



食材のポイント★

魚介類、野菜、ナッツ
オリーブオイル
良質なチーズ



適量の赤ワインは
ポリフェノールが摂れて
おすすめ！



簡単★アクアパッツア

