

「CUCINA(クチーナ)」

9月17日は日本イタリア料理協会が制定した『イタリア料理の日』です。

クチーナはイタリア語で「料理」のことです。

イタリア料理とはオリーブ油をたっぷり使う地中海料理の1つです。オリーブ油は酸化されにくいオレイン酸を70%以上含むため地中海料理は高脂肪食ですが、動脈硬化や心疾患になりにくいと言われています。

●イタリア料理の主なポイント

- ・ **パスタ**(特にアルデンテ)…イタリア料理の主食といえるパスタはご飯に比べ、**血糖値を緩やかに上げる性質**があります。血糖値の急上昇が繰り返されると肥満に繋がります。
- ・ **トマト**…イタリア人の年間消費量は1人70kgほど(日本人の約10倍)です。トマトには**体脂肪を抑える**といわれる不飽和脂肪酸の一種や、**老化防止効果がある**といわれるリコピンが含まれています。
- ・ **魚介類**…魚介類をたくさん料理に使います。魚介類には不飽和脂肪酸が含まれており**中性脂肪や血清コレステロールを低下させる働き**があります。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。