

# オリーブオイル

東京聖栄大学健康栄養学部食品学科食品衛生学研究室

## 1.はじめに

近年の健康ブームも手伝って人気があるのがオリーブオイルです。今では毎日の食事に欠かせないという方も多いのではないのでしょうか？

オリーブオイルは、オリーブの果実から得られる植物油です。酸化されにくいオレイン酸を比較的多く含むため、常温で固まりにくい性質を持ちます。主に地中海に面した地域(イタリア、スペイン、ギリシャ、ポルトガルなど)で好んで使われております。ギリシャでの消費量は世界一で、日常の食卓において様々な料理などに使われております。

## 2.産地

主な生産国は、スペイン(40.1%)、イタリア(19.5%)、ギリシャ(12.9%)などとなっています。日本では、瀬戸内海に浮かぶ小豆島がオリーブオイルの国内精算量第1位です。

オリーブは、気候が温暖な地域で栽培されております。



(写真:スペインのオリーブ畑)

## 3.製法

オリーブオイルは生の果肉から非加熱で果汁を絞って放置しておくだけで、自然に果汁の表面に浮かび上がり、これを分離することで得ることが出来ます。

果汁から遠心分離などによって直接得られた油をヴァージン・オイルと呼び、その中でも果汁としての香りが良好で油としての品質がとて高いものを特にエクストラ・ヴァージン・オイルと呼びます。

## 4.用途

地中海食(イタリア料理、スペイン料理、ギリシャ料理、トルコ料理、レバノン料理、フランスのプロヴァンス料理やバスク料理など)では、オリーブオイルが多く使われております。また、バター代わりにパンや野菜につけて食べたり、フムスやサラダのドレッシング、マリネ、ブルスケッタ、バーニャ・カウダ、アイオリソースなどにも使用されております。

食用のほか、化粧品、薬品、また石鹸などの原料としても用いられております。



(図1)



(図2)

図1 スペインで販売されている石鹸

図2 イタリア産のオリーブオイル

## 5.効能

オリーブオイルは身体により脂肪酸で組成され、なかでも一番多く含まれているのが、オレイン酸です。悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを維持する賢い働きをしてくれています。このオレイン酸は熱にも強いいため、揚げ物や炒め物でも健康効果を維持できます。

また、オレイン酸は、腸を刺激して排便を促す効果があります。これは、オレイン酸が小腸などで消化吸収されにくいという特徴があるためです。またオリーブオイルによって、便が適度に油分を含むので、便の滑りが良くなることも便秘解消につながります。

オリーブオイルに含まれる「オレオカンタール」と呼ばれる物質があり、このオレオカンタールが持つ抗炎症作用が非常に強いことに近年注目が集まっています。オリーブオイルを口に入れるとピリッとした辛みを感じますが、これがオレオカンタールの特徴です。オレオカンタールが脳の健康を守り、心臓病のリスクを下げ、老化をくい止める役目を果たしています。