



高島市

オリーブオイルテキスト

Vol.3



令和3年12月 高島市農業政策課

いまや食卓にかかせないものとなりつつあるオリーブオイル。
高島市では令和2年度からオリーブ産地化促進事業を進めています。
オリーブとオリーブオイルに関する情報をQ&A形式でお知らせする
オリーブオイルテキストの3回目です。



オリーブオイルが健康によいと言われる理由は？

→ 主に、エキストラバージンオリーブオイルの理想的な
脂肪酸構成、抗酸化物質の含有などがあげられます。

エキストラバージンオリーブオイルには
オレイン酸、パルミチン酸、リノール酸
などの脂肪酸が理想的といえる比率で
含まれています。
さらにポリフェノール類などの抗酸化
物質が含まれており、疾病予防に効果
が期待されています。



ソムリエ・メモ
from sommelier



溶剤抽出や精製をおこなわない低温圧搾のエキストラバージンオリーブオイルは、含まれる脂肪酸のうち75%程度をオレイン酸が占めます。また他の脂肪酸構成も理想的で、なおかつ脂質以外の成分としてはポリフェノール類やビタミンE、ビタミンAなどの抗酸化物質が含まれています。

伝統的にオリーブオイルをよく食べる地中海エリアの人々に心臓疾患などが少ないことから健康効果に注目があつまり、近年ではそれを裏付ける研究結果も増えてきました。

含有成分と疾病予防の具体的な関係について説明するには紙面が足りませんが、たとえばオレイン酸は悪玉コレステロールの増加を抑制し、善玉コレステロールの活性を高めることで知られています。また、ポリフェノール類には活性酸素の発生や活動を抑制する働きがあることはご存知の方も多いでしょう。

他にも、消化・吸収されやすい油脂のため、消化器官の機能が低下した高齢者でも栄養素を吸収しやすいという利点もあります。



「食べる」以外の利用法は？

➡ 医薬品の「オリーブ油」は皮膚に塗って使います。

皮膚科で処方されたり薬局等で購入できる第三類医薬品「オリーブ*油」はオリーブオイルを精製したものです。効能効果は、皮膚の保護・日焼け炎症の防止などです。



*日本薬局方の記載が「オリーブ」ではなく「オリブ」となっています。



薬局やドラッグストアで扱っている医薬品の「オリーブ油」以外にも、最近ではマッサージ用のオリーブオイルを化粧品売り場や生活雑貨店などで見かけるようになりました。これらは食用ではありませんので、ご使用の際には用法や注意事項を確認してからお使いください。

食用オリーブオイルについても、「食べる」以外の利用法があります。その高い保湿力を利用して手作り石鹸の材料としたり、手作りランタンの燃料として使うこともできます。そもそもオリーブオイルは紀元前の昔からランプの燃料として使われてきました。現在でもオリーブオイルの品質格付のひとつに「ランパンテ（灯り用）バージンオリーブオイル」という名称が残っており、これはバージンオリーブオイルの中でも食用には適さない品質のものを指します。オリーブオイルを灯りの燃料にするという使い方は、もっとも伝統的な使い方のひとつといえそうです。

意外と知られていないことかもしれませんが、エキストラバージンオリーブオイルは鮮度が命です。買った時点ですばらしく高品質のオイルであっても、時間の経過とともに少しずつ劣化が進んでしまいます。（開封しなくても劣化は進みます。）せっかく買ったのに、なかなか減らないオリーブオイルや、いただいたまま棚の奥に眠っているオイルにお困りの場合は、こうした使い道を考えていただくのもよいかもしれません。

もちろん一番のおすすめは、新鮮なうちにおいしく召し上がっていただくことです。エキストラバージンオリーブオイルを使った手軽なレシピもたくさんありますので、今後いくつか紹介していきたいと思います。

●●●次回は「オリーブオイルと和食」についてお届けする予定です●●●