



ちよつと勉強室 NO.29

今回のテーマは **オリーブ油** を知る!

(1) オリーブ油の歴史

オリーブは、地中海沿岸地方に起源し、5,000年前にはすでにパレスチナ地方で栽培が行われており、食用・薬用に重宝され、「神の宿る樹」・「聖なる油」と敬愛されてきました。オリーブオイルは、その頃すでに皮膚のしわ取りの効能があると認められていました。

現代でも、紫外線を防ぐので日焼け止めや乾燥保護に良く、オリーブオイルのマッサージは疲労回復に効き目があるとされ、食用のみならず、医薬品や化粧品に用いられています。日本では明治41年に本格的に栽培され、現在は香川県小豆島で栽培されています。ほとんどが輸入製品で、食用オリーブオイルは料理の専門家等の間で使用されていたのが、近年のイタリア料理・地中海料理ブームと健康に良いとの理由で使用範囲が広がり、一般家庭でも気軽に調理に利用できるようになりました。

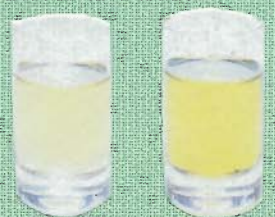
(2) オリーブ油の種類

オリーブの木の寿命は短くて500~600年以上で、1,000年を越えるものから上質の実が穫れ、良いオリーブオイルが出来るといわれており、大切に育てられています。食用オリーブオイルはゴマ油と同様に、芳香や風味を楽しむため、精製度が低い油です。

精製オリーブオイル：ヴァージンオリーブオイルを精製したもの。

ピュアオリーブオイル：精製オリーブオイルとヴァージンオリーブオイルを合わせ香味を調整したもの。

エキストラヴァージン：化学処理を一切していない、絞ったままのオリーブオイル。



精製 ヴァージン

(3) オリーブ油の効能

脂質について約10年程前までは、リノール酸が血中のコレステロールを下げる働きが大きいとされ、リノール酸が多く含まれるサフラワー油やサラダ油が大いに使用されました。ところが、リノール酸は一時的にはコレステロールを下げる働きは大きくても、長期的には効果がみられず、むしろ酸化されやすい性質が問題で、活性酸素であるプロスタグランディンを作り、悪影響を及ぼす方が大きいとの研究結果が次々と報告され、瞬く間にリノール酸の製品が市場から消えて行きました。それにかわって、コレステロールを下げるのみならず、生体に良い作用をもたらすオレイン酸が脚光を浴び、オレイン酸が最も多く含まれるオリーブ油が注目されるようになったのです。

オリーブオイルは不乾性油（他に落花生油・椿油等が仲間）で、一価不飽和脂肪酸であるオレイン酸が約71%もあります（コメ油は40%・大豆油は25%）。沸点が高いので熱に対して安定的な上、ヴァージンオリーブオイルは精製度が特に低いので、他の油脂類には無いポリフェノールやカロテン・トコフェロール・ステロール等が含まれ、栄養効果とともに酸化防止に役立っています。そのため、動脈硬化の原因となるLDLコレステロールを低下させ高脂血症に良いとされています。生で食しても、胃に優しいのもたれにくい面もあります。以上をまとめるとオリーブオイルは、炒め物や揚げ物等の高温の調理からドレッシング等の生の調理まで、幅広く使用できる万能オイルといえるでしょう。