

オリーブオイルって何だろう？



脳ドックセンター

やまなか えみこ
山中 恵美子 先生

3月より脳ドックセンターに赴任させて頂いております。今回は赴任したばかりという事で堅苦しいお話はさけて、私が6年間習っているオリーブオイルについてお話しさせて頂こうと思います。

オリーブオイルはスーパーや百貨店にも並び、知っている方も多いと思いますが、「身体に良いのだからけど高い」というイメージではないでしょうか。では、どう身体に良いのでしょうか。

オリーブオイルの成分はオレイン酸が70-80%を占めており、血中コレステロールのうち悪玉コレステロールだけを減少させやすいという効果があります。その昔、「地中海式ダイエット」が流行したのは、南イタリア地方は心臓疾患による死亡率が低いからです。でも、よく調べてみますと、オイルを摂取すれば良いわけではなく（油です

から当然カロリーは十分あります）この南イタリア地方の食文化が、魚中心で、バター摂取が少ないというのも特徴の様です。また中部イタリアの方はよく豆を食べるので別名「まめくいぞく」と言われる程だそう。やはり、日頃の食生活習慣が大切なのですね。

体内で発癌性物質と言われる過酸化脂質をつくりにくくするリノール酸、 α -リノレン酸も良いのですが、熱に弱いのです。オレイン酸はこの2つよりも熱に強いので加熱してもこの効果はほぼ不変なのです。この特徴を利用した調理方法があります。揚げ物の好きな方は是非一度オリーブオイル100%で揚げ物をして下さい。一度で捨てなくても酸化しにくく10回は使えるとの報告があり、サラダ油を使うよりかえってお財布に易しいかもしれません。

オリーブオイルは、イタリア、スペイン、ギリシャ、トルコなどのものが主に輸入されており、各々の国、地方により香り、味が異なり、サラダ、カルパッチョ、煮込み料理、肉、魚各々に向くものなどがあり、こだわるととても楽しいです。

また、エキストラバージンオイルとは、酸性度が0.8%以下のものを示し、要するに体に良いものを示しています。普通のオリーブオイルは単独の種類のもを瓶詰めしているのですが、量販店の中には、適切な管理をせず暑い倉庫の中にペットボトルで放置というところもなくはないのです。熱に強いと

は言え、これでは酸化が進んでしまいます。キズついた悪いオリーブの実で絞ったオイルをブレンドしたオイルは不純物も多く、酸化も進んでいるそうです。身体に良いことをしたいのに、かえって身体に良くないものを使って吸収してしまうということになりかねないのです。労力、コストをかけた心ある会社のオリーブオイルは、ちょっと高価になってしまうわけです。しかし、中には素晴らしいオリーブオイルソムリエによるブレンドがされ、香りも味も豊かで素晴らしいグレードオイルもあります。

最後になりましたが、私は将来オリーブソムリエの資格を取りたいと思い日々勉強しています。ドックの中ではレシピまではお話しできませんが、検査を受けて、健康について考えるきっかけの1つになると嬉しいと思います。

山中先生は毎週火・木曜日の脳ドックセンターを担当されています。

Doctor's Eyes