

# オリーブオイルで健康いきいき

## 期待される健康効果

- ★ **生活習慣病予防**
  - ・ **心疾患・動脈硬化** >> 善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らす
  - ・ **高血圧** >> オレイン酸、ポリフェノール類の働き
  - ・ **ガン** >> ポリフェノール類などの抗酸化物質の働き
  - ・ **糖尿病** >> 血糖値の上昇抑制、合併症（動脈硬化）にも効果的
- ★ **アンチエイジング・老化防止** >> 抗酸化物質などによる
- ★ **認知症予防** >> 原因とみられるタンパク質を抑制
- ★ **消化吸収補助・便秘解消** >> 胆のう・胆管・大腸の運動を刺激、便を柔らかくする
- ★ **骨粗しょう症・関節痛予防** >> 骨の発育や骨組織へのカルシウム沈着促進
- ★ **鎮痛作用** >> イブプロフェンに似たポリフェノールを持つ

## オリーブオイルに含まれる成分

- オレイン酸 70~80%
- <sup>アルファ</sup>α-リノレン酸 0.3~0.7%
- 脂質以外の成分 0.5~1%
- リノール酸 7~10%
- 飽和脂肪酸 12~15%
- そのほかの脂肪酸 0.5~1%

母乳の脂肪酸構成と似ていることからイタリアやスペインでは離乳食にも使用。

皮脂の41%はオレイン酸。肌なじみが良い。

カロリーは他の油脂と同じ 920.9kcal/100g。

**わすかでもスゴイパワー!**  
 ポリフェノール類  
 ビタミン類・スクアレンなど

n-6系の油は、摂っていないつもりでも加工食品やスナック菓子などにも使用され、摂りすぎ傾向にあります。n-3系：n-6系の現代人の摂取比率は1：20とも、1：40とも言われています。普段の油をオリーブオイル中心にすることでn-6系の比率を下げられます。

**望ましい摂取の割合**  
 飽和脂肪酸：多価不飽和脂肪酸：一価不飽和脂肪酸  
 = 3 : 3 : 4

## 脂肪酸の種類

飽和脂肪酸  
(常温で固体)

不飽和脂肪酸  
(常温で液体)

必須脂肪酸  
多価不飽和脂肪酸

一価不飽和脂肪酸

n-3系 <sup>アルファ</sup>(α-リノレン酸)

n-6系 (リノール酸)

n-9系 (オレイン酸)

n-3系：n-6系  
= 1 : 4

主成分  
オレイン酸

牛肉・豚肉・バターなど動物性の脂肪  
パーム油、ヤシ油など  
**中性脂肪、コレステロール増加**

青魚の油、クルミ、  
えごま油、亜麻仁油など  
**DHA、EPAに変化  
悪玉コレステロール減少・脳の活性**

紅花油、コーン油、ひまわり油、  
大豆油、グレープシードオイルなど  
**善玉・悪玉コレステロールともに減少  
摂りすぎはアレルギーやガンの原因に**

**オリーブオイル、  
キャノーラ油(菜種油)など**  
**酸化しにくく  
悪玉コレステロール減少**