

オリーブオイル olive oil

オリーブは、BC6000年以上(諸説あり)も昔から栽培が始まり、食用に美容にと生活の中で根付いてきました。

・・・・・・イエスはオリーブ山へ行かれた。(ヨハネによる福音書8:1)・・・・・・

オリーブオイルの一成分である「オレオカンタル」は、風邪薬などに配合されている抗炎症薬の成分「イブプロフェン」と似た作用があると言われ、地中海地域では、風邪やのどの痛み、おなかが痛いときには「オリーブオイルを飲みなさい」と言われるそうです。

また、健康的な食事法とされる「地中海式食事法」は、ギリシアなど地中海沿岸の地域を中心に実践されていますが、これもオリーブオイルを使用しています。

日本で一般的に食用として販売されているオリーブオイルには、「エキストラバージンオリーブオイル」と「ピュアオリーブオイル」があります。ここでは、国際基準の品質を満たしたエキストラバージンオリーブオイル(絞ったままのバージン・オリーブオイルを香り・味・酸度(酸価)などのいくつかの項目において分析・評価をし、認められたものだけに与えられる)を前提に記します。

オリーブオイルの効果

オリーブオイルの主成分は、不飽和脂肪酸のオレイン酸です(55~83%位含まれる)。オレイン酸は、悪玉(LDL)コレステロールだけを抑制、改善すると言われています。また、オリーブオイルには、赤ワインやお茶などで注目を集めている抗酸化成分のポリフェノール類



やフェノール類も含まれています。ポリフェノールは、抗酸化力が大変高く、血中コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化などの血管系の疾患を予防すると言う研究結果も報告されています。そのほかにも、オリーブオイルには抗菌・抗ウイルス作用があり、体を病原菌から守ったり、体内の免疫組織を活発にし、発酵食品と用いると相乗効果が発生し、効果が倍増すると言われています。

オリーブオイルの効能(詳しい説明は省きます)

毎日大さじ1杯を目安に、エキストラバージンオリーブオイルを摂取するとよいと言われています。

1. 肌を柔らかくしたり、角質や小じわの改善を期待できる。→活性酸素を消去
2. 便秘を改善する。
3. 抗酸化作用のおかげで、血管や血中にある悪玉コレステロールの酸化を抑える。→脳卒中や心筋梗塞、動脈硬化の予防
4. 血糖値が上がりにくい。→糖尿病の予防、対策
5. エキストラバージンオリーブ油に含まれるオレオカンタルという物質には、アルツハイマー病に予防効果があることが明らかになっています。→脳の活性化
6. ビタミンDの吸収を促進し、骨の密度を保つように作用する。→骨粗鬆症予防
7. オリーブオイルを綿棒で鼻の周りや鼻の中に塗ると鼻炎が改善したり、花粉症のアレルギー反応が軽微になる。→鼻炎・花粉症予防

ヤコブの手紙5:13~14

あなたがたの中で苦しんでいる人は、祈りなさい。喜んでいる人は、賛美の歌をうたいなさい。あなたがたの中で病気の方は、教会の長老を招いて、主の名によってオリーブ油を塗り、祈ってもらいなさい。