

オレイン酸が
多く含まれる食材

排便をスムーズにする潤滑油
オレイン酸は



オリーブオイル

脂肪酸の約7割がオレイン酸。未精製のエキストラバージンオイルがおすすめ



ナッツ類

アーモンドや落花生、ピスタチオなどもオレイン酸の有効な補給源に



アボカド

森のバターといわれるほど脂質が豊富で、脂肪酸の約7割をオレイン酸が占める



グレープシードオイル

ビタミンEが多いため酸化されにくい油としても注目。クセが少なく使いやすい

オレイン酸は、オリーブオイルなどに豊富に含まれる脂肪酸（一価不飽和脂肪酸）の一種です。腸と関係する働きとしては、便通をよくする効果が知られています。オレイン酸は短時間に一時的に多く摂った場合、小腸で吸収されづらいので腸内に残り、腸の内容物のすべりをよくし、それがスムーズな排便につながるのです。

腸壁のすべりをよくして
排便をスムーズにする

効能
チェック!

- ☑ 腸内の便のすべりをよくする
- ☑ 十二指腸潰瘍を防ぐ
- ☑ 大腸がんのリスクを減らす

特にオリーブオイルは、紀元前から便秘に対する効果が知られていました。

たとえば、オリーブオイルをよく使っている地中海の沿岸地域では、昔から民間療法として、子どもの便秘予防に、ティースプーン1杯のオリーブオイルを与える対処法がなされてきました。

また、オレイン酸は胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防にも役立つといわれています。

最近の研究では、エキストラバージン・オリーブオイル（精製していないオリーブオイル）に大腸がんを予防する作用のあることがわかってきました。

オレイン酸の摂取は生活習慣病対策にも最適

整腸作用だけでなく、オレイン酸は全身の健康管理に役立ちます。

一般に、油というと健康にマイナス

の印象がありますが、オレイン酸は動脈硬化を予防する作用があります。これは心臓病の予防をはじめ、生活習慣病やその合併症対策にも有効です。

実際に、オレイン酸の摂取量の多い地中海沿岸地域の住民は、油を多く摂っているにも関わらず、心臓病のリスクが低いことが知られています。

酸化されにくいのがオレイン酸の特長

こうしたオレイン酸の健康効果は、酸化されにくい性質が大きく影響しています。酸化というのは、脂肪酸が有毒な活性酸素と結びついて「過酸化脂質」に変化することをいいます。

過酸化脂質は万病の元凶とされ、体内に増えると動脈硬化や発がんの重大な要因となります。

欧米型の食生活では、肉類や乳製品をはじめ、リノール酸という酸化され

やすい脂肪酸の摂取量が多くなりがちです。その点、酸化されにくいオレイン酸は、がん・生活習慣病が増える現代では、貴重といえます。

オレイン酸の補給源としては、オリーブオイルのほか、キャノーラ油、ナッツ類なども有効です。

摂り方のポイント！

- ◎ 普段使いの食用油をオリーブ油にするとよい
- ◎ 加熱調理しても酸化されにくいので安心