



## 天然成分いっぱいのおリーブオイルを直接肌に

植物油のなかには、食べるだけでなく、肌にぬることで美肌効果を発揮するものもあります。その代表がおリーブオイル。

「油を肌にぬる」というと、抵抗を感じる人もいるかもしれませんが、でも、大丈夫。おリーブオイルはほかの植物油とはちよつとちがうのです。

おリーブオイルは、おリーブの実をしぼったものをそのままオイルとして使います。つまり、油にするためのさまざまな加工処理（精製）をおこなう必要がありません。

このため、おリーブオイルには植物性スクワランや天然ビタミンA・E、ポリフェノールやオレイン酸、リノール酸など、天然の有効成分がたくさん含まれているのです。こうした成分の作用で、皮膚のうるおいを保つ保湿作用や抗炎症作用（炎症を抑えるはたらき）があることが古くから知られています。

また、おリーブオイルは、人間の母乳に含まれる脂肪やからだの脂肪にいちばん近い油といわれ、アレルギーの心配がほとんどないのです。当然、一般の乳液やクリームの



ように、アレルギーの原因として問題になっている化学物質の界面活性剤も含まれていません。肌の敏感な人やいたんだ箇所にも安心して使えます。

オリーブオイルは、日本の医薬品集である『日本薬局方』にも掲載されていて、粘膜の保護などの目的で、病院や薬局で処方されています。また、皮膚への浸透性がすぐれていることから、軟膏なんこうなど外用薬の基剤としても使われています。

オリーブオイルの元となるオリーブの木は、約6000年も前から、地中海沿岸で本格的に栽培されていたとか。古代ギリシャでは、食用油としてだけではなく、石けんや香水・香油、宗教儀式の聖油、医薬品、はたまた格闘家たちの傷の手当やマッサージにも利用されていたそうです。現在も、地中海地域の人たちの多くは、オリーブオイルを肌のケアに日常的に使っています。

私は以前、ヨーロッパの三大リゾート地のひとつ、スペインのマヨルカ島でI O O C (国際オリーブオイル理事會)主催の国際会議に参加した際、現地スタッフの女性から、オリーブオイルを原料にしたボディケアとヘアケアのローションを自分でつくっているという話を聞きました。地中海地域以外の国々でも、石けんなどの形で広く使われています。