



化粧品に使うオリーブオイルはこれ！

オリーブオイルといっても、いろんな種類がありますね。肌には使うにはどのタイプが向くのでしょうか？ オリーブオイルには、バージンオリーブオイルと精製オリーブオイル、オリーブオイル（ピュアオリーブオイル）がありますが、肌には使うのは、このうちのバージンオリーブオイル。そのなかでも、もともと品質の高い「エキストラバージンオリーブオイル」を使うのが基本です。

エキストラバージンオリーブオイルは、簡単にいえば、オリーブの一番しぼり。このうち味や香りが最高で、酸度も最も低く、酸化しにくい油をさします。

食用のエキストラバージンオリーブオイルを肌に使ってももちろんいいのですが、『日本薬局方』のオリーブオイル（薬局や医療機関で購入できる）や、化粧品として販売されているものもたくさんあるので、敏感肌の方にはこうした製品がおすすめです。

ところで、ときどき「オリーブオイルで日焼けや油焼けをしませんか？」といった質問を受けますが、その心配はありません。



Q オリーブオイルの種類

バージンオリーブオイル

オリーブの実からとったオイル。採油時にオイルの組成、味、香りに変化を与える熱などの条件を加えたものは「バージンオリーブオイル」とよぶことはできない。つまり、オリーブの実からオイルをとる過程である①破壊②攪拌③液体と固体の分離④オイルと水分の分離、以外の処理をしていないオイル。

精製オリーブオイル

バージンオリーブオイルのなかでも、酸度が高かったり、香りの若干劣るものを精製処理でマイルドにしたオイル。

オリーブオイル（ピュアオリーブオイル）

バージンオリーブオイルと精製オリーブオイルをブレンドしたオイル。

油焼けは、酸化した植物油や精製度の低い鉱物油をぬって紫外線に当たった場合、それが刺激となってメラニンの増加を招くことでおこります。オリーブオイルは、酸化されにくいオレイン酸を主成分とし、また天然の酸化防止剤（ビタミンE）を含んでいるため、植物油のなかでも非常に安定度が高く、油焼けの心配はありません。

むしろ、オリーブオイルには日焼けを防ぐ効果があるといっていでしょう。日本オリーブ社の実験でもそのことが証明されています。ただし、紫外線を防止する目的としては、オリーブオイルだけでなく、サンスクリーン対応のSPF用クリームをあわせて使うほうが安心です。