

標 題： Olives and olive oil in cancer prevention
癌の予防におけるオリーブおよびオリーブ油

著 者： R. W. Owen, et al. (ドイツ ドイツ癌研究センター)

掲 載 誌： Eur. J. Cancer Prev. 13: 310-326 (2004)

要 旨： 地中海沿岸地方の人々は変性疾患の発症率が低下する健康的な生活様式を楽しんでいると、20世紀後半に実施された疫学研究がほぼ確実に実証した。いわゆる「地中海食事」を摂取するヨーロッパの人々は、癌と心臓血管系疾患などの重大な疾患の発症率が低いとデータが示している。

地中海食事が健康を授ける効能は繊維、魚、果物および野菜の摂取が主な原因と、研究が示唆している。

最近の研究はオリーブおよびオリーブ油などの他の重要な要因に注目した。

明らかに、繊維(特に全粒由来の製品)、果物および野菜は食事性抗酸化物の重要な原料である。

オリーブおよびオリーブ油からの寄与は何か？明らかに可能性は非常に高いのに疫学研究でこれらの重要な物の摂取を深く研究しないのは、存在する抗酸化物の種類と量に関する正確な情報がないためであろう。

最近の研究で、オリーブおよびオリーブ油は抗酸化物を多量に含有すると示されている。オリーブ(特にスペイン風の塩漬け工程にかけないものは)16g/kgまで含有し、アクテオシド、ヒドロキシチロソール、チロソールおよびフェニルプロピオン酸で代表されます。

オリーブ油、特にエクストラバージンオリーブ油は少ない量のヒドロキシチロソールとチロソールを含有するが、セコイリドイドおよびリグナンを多量に含有する。

オリーブおよびオリーブ油の両方とも、抗癌剤と考えられる他の化合物(例、スクワレンとテルペノイド)および過酸化抵抗性脂質のオレイン酸を含有する。

南欧におけるオリーブおよびオリーブ油の摂取が、地中海食事の健康に対する有効性に寄与するのではないかと思われる。

キーワード： 抗酸化物、オリーブ、オリーブ油、フェノール化合物、反応性酸素種
