

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 毒性学、癌危険因子部)

掲 載 誌： Eur. J. Cancer Prev. 13: 319-326 (2004)

要 旨： 地中海沿岸地方の人々は変性疾患の発症率が低い健康的な生活様式を享受している、20世紀の後半に実施された疫学研究でほぼ決定的に実証された。いわゆる「地中海食事」を摂取するヨーロッパの人々は、癌および心臓血管系疾患など重病の低い発症率を有すると、データが示している。地中海食事の健康付与効果は、繊維、魚、果実および野菜の摂取が主な原因であると、研究が示唆している。オリーブおよびオリーブ油など他の重要な要因に、最近の研究は注目している。明らかに、繊維(特に全粒穀物由来の製品)、果物および野菜は食事性抗酸化物の重要な供給源である。オリーブおよびオリーブ油からの寄与は何か？一見したところ可能性は非常に高いが、疫学研究がこれら重要な食品の摂取を深く研究することがめったにないのは、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。オリーブおよびオリーブ油が抗酸化物を多量に含有すると、最近の研究が示している。オリーブ(特にスペインの塩漬け工程を受けてない)は16g/kgまで含有して、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る。オリーブ油、特にエクストラバージンオリーブ油は少量のヒドロキシチロソールおよびチロソールだけでなく、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は抗癌剤と思われる他の化合物(例、スクワレンおよびテルペノイド)それに過酸化抵抗性脂質のオレイン酸を含有する。ヨーロッパ南部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的な効能に重要な寄与を示すことは、かなり確かと思われる。

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
