



## 紀元前から知られているオリーブオイルの効果

オリーブオイルの秘密は、オレイン酸という脂肪酸（しぼうさん）にあります。

オリーブオイル100ml中に含まれる脂肪酸は94mgですが、このうちオレイン酸は75%、リノール酸は10・4%。ほかの油とくらべると、いかにオレイン酸がたっぷり含まれているかがわかります。

アメリカの学者、ミカエル・フィールド氏は、動物の空腸（くうちょう）（食べ物の消化・吸収をつかさどる小腸の一部）にオリーブオイルと、便秘に古来から使われてきたひまし油を流して、それぞれの油に含まれる脂肪酸（オリーブオイルではオレイン酸、ひまし油ではリチノール酸）が小腸でどのような働きを比較しました。

実験の結果、短時間で見た場合には、オレイン酸のほうがリチノール酸よりも小腸に吸収されにくく、小腸の外に分泌されにくいという結果がえられました。つまり、オレイン酸の含まれたオリーブオイルは小腸で吸収されにくい、ということがわかったのです。



したがって、短時間のうちに比較的多めにオリーブオイルを摂取することで、小腸までその成分がゆきとどき、そこで腸を刺激してスムーズな排便をうながしてくれる効果が期待できるのです。

それでも、「オリーブオイルは苦手で…」という方も、なかにはいらつしやるでしょう。このような方には、テーブルオリーブ（オリーブの実）がおすすぬ。

テーブルオリーブは、完熟したオリーブの種を抜いて塩水などに漬けたものです。市販のテーブルオリーブは日本ではまだなじみがうすいのですが、オリーブオイルの産地として知られる地中海地域では、レストランや家庭の食卓に必ずといっていいほど置かれています。

現地の人いわく、「テーブルオリーブは、食前のおやつやワインのつまみとして日常的に食べるもの。幼いころからなれ親しんでいる食べ物です」とのこと。みなで分けあつてつまむのも、食事を盛り上げるきっかけになるのだとか。

テーブルオリーブ20個を食べて摂取できるオレイン酸の摂取量は、オリーブオイルで約10%分に相当します。

テーブルオリーブは、スーパーの缶詰コーナーなどで販売しています。