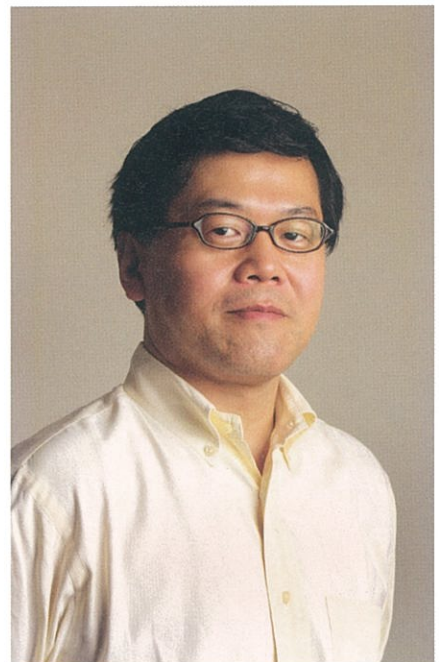


Life with  
Olive Oil

## おいしいから広がる可能性。

松生 いけ 恒夫 さん  
松生クリニック院長「オリーブオイルが世界を  
変えようとしています」

私がオリーブオイルと出逢ったのは、1996年頃。輸入が自由化されたばかりで、イタメシブームの真ただ中でした。研究を始めた最初のきっかけは、単純に「おいしい」と思ったからなのですが、いろいろ調べていくうちに、オリーブオイルに関する数多くの論文を目にするようになりました。たとえば、50年代にミネソタ大学のキース博士が行った「世界七カ国研究」で日本を含む国々の冠動脈疾患の発症率を調べた結果、ギリシャが極端に少なかったというレポート。また93年にはハーバード大学のウイレット教授が「地中海型食生活は予防医学のモデルケースである」と指摘しています。

しかし、世界が注目している

オリーブオイルの効用に日本人はなぜ、気づかないのか。流通が遅れた理由は何なのか。それを突き止めていくと、歴史的な背景が見えてきます。実は日本でもオリーブオイルを大量生産していた時代がありました。明治時代には魚の缶詰に使われ、大正時代は頭髪油に、昭和30年頃にもオリーブ化粧品が大流行して、生産農家も数多くありました。しかし、その後、安価な油が出回り、生産量が激減。小豆島だけが唯一の産地になってしまっただけです。

そして現在、オリーブオイルなどに含まれるファイトケミカルが食物繊維に次ぐ第7の栄養素として新たな脚光を浴びています。植物には害虫から身を守ろうとする天然の物質が

含まれています。トマトのリコピンやオリーブオイルのポリフェノールなどもファイトケミカル的一种です。共通する特徴は、抗酸化作用。生活習慣病を引き起こす活性酸素を除去して、体をサビさせない効能です。また、大腸がんや乳がんの予防研究も進んでいますし、アルツハイマー病やうつ病にも効果があるようです。私自身、オリーブオイルを摂り始めてから、風邪をひかなくなったので驚いているのですが、その秘められたパワーはこれからもどんどん解明されていくでしょう。

でも何より確かなことはおいしいこと。頭だけで理解せず、口にしてみてください。そして、その効果を体感してください。

## Profile

松生クリニック院長。東京慈恵会医大卒。同大学第三病院内科助手、松島病院大腸肛門病センター診療部長を経て、2004年東京都立川市にクリニックを開設。日本内科学会認定医。現在までに3万件以上の大腸内視鏡検査を行った第一人者で、地中海式食生活、漢方療法、音楽療法などを診療に取り入れ、効果を上げる。著書は「腸ストレスを取り去る習慣」(青春出版社)、「新オリーブオイル健康法」(講談社)、「腸マネジメント」(マイナビ)など多数。

Life with  
Olive Oil

## 食べることは、生きること。

料理研究家／オリーブオイル・ソムリエ

横塚美穂さん

「たった一滴で誰かを幸せに  
することができるとは、

料理研究家として活動を始める前に、イタリアアンレ스토랑で働いていた時期があったんですが、その時初めて、オリーブオイルにもさまざまな味や香りがあるということを知りました。オリーブの品種は、イタリアだけでも500種類以上。それぞれ風味などの個性が異なります。それだけに、オリーブオイルのソムリエとして学ばなければならないことは山ほどあって、今でも日々、新たな発見があります。特に健康については、自分自身が実感していることなので、興味が尽きません。

実は私、オリーブオイルに出

逢う前は炭水化物が大好きで、野菜もあまり食べませんでした。でも、料理に使い始めたら、自然に野菜を多く摂るようになって、肌のトラブルも減りました。あまり細かなことにはこだわらない性格なので、スキンケアも適当に済ませてしまおうし、化粧品にもほとんどお金をかけないのですが、その分、もりもり食べて、オリーブオイルに助けられてもらっているんです。

お仕事を通して、松生先生にいろいろ教えていただくうちに栄養学的な観点からも、料理の幅がぐんと広がりました。オリーブオイルは、オイルではなく、調味料なんです。料理が上手な人は、調味料の使い方が上手です。安い食材でも、冷蔵庫に余った野菜の端くれでも、調味料の使い方ひとつでおいしい料理ができます。オリーブオイルは、どんな食材にも合うし、お醤油や味噌などの和の調味料とも相性がいい。お肉でも魚でも、もちろん野菜でも、ささっとソテーして、塩胡椒とレモン汁とオリーブオイルをかけるだけで、立派な

メインディッシュになってしまう。私のようなおおざっぱなタイプにはぴったりの調味料なんです。

仕事でイタリアに行く機会も多いのですが、オリーブオイルに対する思い入れの強さは相当なものです。イタリアでは、オリーブの木を勝手に切つてはいけないんですよ。国の財産だから。文化だから。イタリア人の幸せの象徴だから。食えることは生きること

なんです。「楽しく、おいしく」生きる。だから私は、オリーブオイルをおすすめします。

## Profile

ワインバーやレストランでのソムリエ、料理人としての経験を経て、料理家として独立。ソムリエの資格は、日本ソムリエ協会による認定のほかに、イタリアオリーブオイルソムリエ協会が認定するオリーブオイルソムリエの称号も取得。近年はオリーブオイルやハーブのスペシャリストとしての活動の幅を広げ、書籍・雑誌へのレシピ提供だけではなく、講演会やセミナーの講師、テレビ、ラジオ番組の出演も多数。最新刊は「ひとり暮らしの簡単ヘルシー料理」(講談社)。