

【オリーブオイル健康ラボ 花粉症の季節に向けてコラムを公開】
オリーブオイルを上手にを使って、早めの花粉症対策！
今年は「調理油と免疫の関係」に注目。
毎日の加熱調理にはオリーブオイルを！
 ～免疫力を高める、冬の食卓アイデアレシピご紹介～

2024 年も早いもので、春の花粉シーズンののはじまりである 2 月も目前となりました。今年のスギ花粉の飛散量は 2023 年よりは減少する見込みとの予想もある一方、大量飛散目安である 2,000 個/cm²(平方センチメートル) をほとんどの地域で超えるという予測 (※ 1) もあり、早めの対策が有効であることに間違いはありません。

油の種類と免疫力の関係

花粉症への対策はできていますか？体調管理のためには、毎日口にする食材の質を選ぶことが大切です。花粉症などのアレルギーに「これさえ食べれば予防できる！」という便利な食品は、残念ながらありません。しかし毎日の食生活、特に食事づくりに欠かせない「調理油」の種類に気を配ることで、家族の健康管理を行うことができます。

これからの季節、花粉症などのアレルギーから家族を守る食卓づくりに有効な油は一体何なのでしょう？

脂肪酸の種類、主な成分、調理油の種類、特徴			免疫力への影響	加熱調理	生食
多価不飽和脂肪酸	① オメガ6系	リノール酸 リノール酸は、取りすぎると免疫細胞が働きにくくなるといわれており、アトピー性皮膚炎や花粉症の症状を悪化させることがある。	×	本来は×	○
		サラダ油、加工食品	炎症を引き起こすプロスタグランジン E2 (PGE2) やアラキドン酸の生成が増加。	酸化しやすく、 摂取すぎには注意が必要	
一価不飽和脂肪酸	② オメガ3系	αリノレン酸 αリノレン酸からできるEPAや、EPAからできるDHAは、オメガ6系の油の悪影響をなくしてくれるといわれている。	◎	×	◎
		えごま油、アマニ油	オメガ6系脂肪酸の「炎症を引き起こす物質の産生」を妨害する。	非常に酸化しやすく、 加熱調理に弱い欠点がある	
一価不飽和脂肪酸	③ オメガ9系	オレイン酸 一価不飽和脂肪酸のため酸化しにくく、血中のコレステロールを正常な値に保つ働きもある。	○	◎	◎
		オリーブオイル	①のアラキドン酸のように免疫系の炎症反応を強める物質をつくらない。	酸化しにくく、毎日の調理（焼く・炒める・揚げる）に使える	

■ ビタミン E

油分に含まれるビタミン E も花粉症の症状緩和に役立つことがわかっています。ビタミン E は、抗酸化作用があり、免疫力を高める効果があるため、花粉症の症状を軽減することができます。ココナッツオイルやオリーブオイルなどの健康的な油分にはビタミン E が豊富に含まれています。

エクストラバージンオリーブオイルなら、免疫力アップが期待できる！横山淳一先生が紹介

さらに、オリーブオイルのスペシャリスト・オリーブヴァ内科クリニック院長の横山 淳一先生は、エクストラバージンオリーブオイルで免疫力アップのポイントを以下のように解説しています。

① エクストラバージンオリーブオイルが免疫力を強化

エクストラバージンオリーブオイルは抗酸化作用の働きにより免疫力を高めると言われています。オリーブの実を丸ごと絞ったエクストラバージンオリーブオイルには、ポリフェノール類やビタミン E に代表される多種多様な抗酸化物質が豊富に含まれており、身体のいろいろな部位で力を発揮して酸化を防ぐことがわかっています。

② 酸化されにくいオリーブオイルは、加熱調理に最適

オメガ 9 に属するオレイン酸がおおよそ 75%を占めるオリーブオイルは、熱に強く酸化されにくいので調理に最適です。様々な料理にオリーブオイルをふんだんに使う「地中海食」を毎日食べている人たちには、免疫力向上の他にも、美容や糖尿病予防など多くの健康効果が確認されています。脂溶性のビタミン (A、D、E、K) も吸収しやすくなります。

加熱調理に使い、免疫力も高めるエクストラバージンオリーブオイルは、毎日の食卓で家族の健康管理ができる、最強の調理油といえるでしょう。

免疫力を高める、冬の食卓アイデア！ エクストラバージンオリーブオイルのレシピ

「オリーブオイル健康ラボ」には、家族の健康を守る、専門家が監修した食材や調理法のヒントを満載しています。エクストラバージンオリーブオイルを使った免疫力アップレシピの一例をご紹介します。

① 【(横山淳一先生監修) かんたんオリーブオイル丼で、免疫力アップ！】

オリーブオイルの「ふだん使い」を毎日の暮らしに取り入れるなら、まずオリーブオイルご飯から始めてみてはいかがでしょうか。温かいご飯にオリーブオイルを軽く混ぜ、醤油を2-3滴たらすと、風味も増しておいしくいただけます。玄米ご飯にするなら、オリーブオイルを少し多めにかけてとパサパサ感がなくなって、しっとりした食感になります。



② 【(エリカ・アンギャル先生監修) キノコの味噌汁×オリーブオイル ほか】

どんな食材とも相性が良いキノコは、免疫力で注目のビタミンDの宝庫です。冷蔵庫の整理も兼ねて好みの野菜もたっぷり入れて具沢山の味噌汁にしましょう。オリーブオイルは「熱に強い」ので、調理のどの段階でプラスしてもOKです。



③ 【(佐藤秀美先生監修) 毎日の献立に！日本の食卓に合う「エクストラバージン」お料理レシピ】

DHAたっぷり！エクストラバージンオリーブオイル焼き魚から冬に免疫力最強鍋「野菜たっぷり巣ごもり鍋」まで



Point!

- ・毎日の食卓に欠かせない加熱調理には、炎症反応を起こさず、免疫系にいい成分も含まれた「オリーブオイル」が最適！
- ・エクストラバージンオリーブオイルは、香り・辛味が強すぎないミディアム（中ぐらい）の爽やかなものがお勧めです。

※1) データ提供：NPO 花粉情報協会 主要16都市での第1回予測

●レシピや詳細に関しては、オリーブオイル健康ラボ HP 内コラムをご覧ください●

URL：① <https://oliveoil-lab.jp/column/index11.html>

② <https://oliveoil-lab.jp/column/index13.html>

③ <https://oliveoil-lab.jp/column/index3.html>

<オリーブオイル健康ラボとは>

「オリーブオイル健康ラボ」は、日本人の健康長寿のために日本の食卓に合うエクストラバージンオリーブオイルの取り入れ方を発信していくことを目的に、各分野の専門家の協力のもと、「日本人の健康・美容により効果」と、「日常の食卓への美味しい取り入れ方」を追究し、情報を発信しています。

オリーブオイル健康ラボ HP：<http://oliveoil-lab.jp/>



《詳しい資料お取り揃えや、企画立案のご相談、承ります。本件に関するお問合せ先》

オリーブオイル健康ラボ 広報事務局：早川・青山

TEL:03-5771-3847 / MAIL:info@oliveoil-lab.jp / 携帯:070-3877-2982(早川)、080-59633944(青山)