

【オリーブオイル健康ラボ 季節のおすすめコラムを公開】

栄養まるごと・おいしくたっぷり食べられる「親子レシピ」も紹介！

話題の健康野菜・ブロッコリーを食べるなら 「オリーブオイル」が欠かせない理由

「オリーブオイル健康ラボ」(<http://www.oliveoil-lab.jp/>) は、健康・美容効果に富んだ調理油として日本の家庭に定着した「エクストラバージンオリーブオイル」だからこそできる 2025 年最新の使いこなし術をご紹介します。

約 50 年ぶりの指定野菜（国民生活に欠かせない野菜）に追加されることが決まった「ブロッコリー」。様々な健康効果も期待されるこのトレンド野菜をご家庭の食卓に取り入れるコツは「オリーブオイル」をプラスすること、ということをご存じですか？今回は、ブロッコリーとオリーブオイルの改めて知りたいお話をお届けいたします。

1. ブロッコリーの新たな健康パワー！！

① 脂肪肝改善にも期待される「スルフォラファン」

・ブロッコリーには、「スルフォラファン」という成分が豊富に含まれています。

この成分は抗酸化作用や抗炎症作用を持ち、最近では、治療法が乏しい脂肪肝の改善に効果があると注目されています。

特に「ブロッコリースプラウト（新芽）」にはスルフォラファンが多く含まれ、肝臓の健康を守る働きが期待できます。

・日本国内でも、肝機能異常を伴う脂肪肝に対するスルフォラファンの有効性を検証する臨床試験が行われています。

実際に、脂肪肝は放置すると非アルコール性脂肪性肝炎（NASH）に進行し、やがて肝硬変や肝臓がんといった重篤な疾患へと発展するリスクがあります。

・スルフォラファンは、肝臓内の解毒酵素の働きを高め、肝臓細胞の酸化ストレスを軽減させることで、こうした病気の予防に貢献する可能性があるとして注目されています。

また、米国のがんセンターなどでもスルフォラファンのがん予防作用についての研究が 1970 年代より進められており、世界的にも発がん予防効果の高い成分として評価が高まっています。



② 免疫力を高める「抗酸化作用の高い栄養」が豊富！

・ブロッコリーはビタミン C やビタミン E、カリウム、カルシウムなどのミネラルが豊富であるとともに、スルフォラファンが多く含まれるため免疫力を高める効果が期待できます。。

<ブロッコリーに含まれる主な栄養素>

ビタミンC	免疫力に関わる白血球の働きを活性化させる。
ビタミンE	細胞膜の材料であり、ウイルスなどの侵入を防ぐ免疫力を高める。
βカロテン	粘膜などの細胞を強化して免疫力を高める。
スルフォラファン	活性酸素を消去する抗酸化酵素を増やし、体の抗酸化力を高める。

2. ブロッコリースプラウトを美味しく食べるには？

- ・**ブロッコリースプラウトの摂取が推奨**されるものの、意外と食べ方が難しいと感じる方も多いようです。
- ・そのままサラダに加える、サンドイッチに挟むなどの食べ方が一般的ですが、より美味しく摂るにはレシピに工夫が必要です。



3. おすすめレシピ「ブロッコリーの親子スパゲッティ」を横山淳一先生が紹介

ブロッコリーの栄養とスプラウトの健康効果を最大限に活かした、**簡単に美味しいスパゲッティのレシピ**をご紹介します。

＜健康効果を考えた「食べ合わせ」のポイント＞

- スルフォラファンをたっぷり含んだブロッコリーと新芽「スプラウト」を両方一度に、しかも手軽に摂ることができます。
- アル・デンテに茹でたスパゲッティは血糖値を急激に上昇させず、長時間にわたってゆっくり糖質を供給します。
- オリーブオイルは、オイルとして理想的な成分配分であると同時に、アルファ・トコフェロール、ポリフェノールといった、からだを酸化から守る抗酸化物質が豊富に含まれています。

＜材料 2 人分＞

- ・ブロッコリー 1 株
- ・ブロッコリースプラウト 1 パック
- ・明太子 1 腹
- ・エキストラバージンオリーブオイル 大さじ 5
- ・スパゲッティ 160g
- ・塩 適量



<作り方>

- ①明太子は袋に切れ込みを入れ、開いておく。
- ②オリーブオイルに明太子を漬け、ほぐしやすくする。
- ③明太子がほぐれたら、スプラウトを加えて和えておく。



- ④ブロッコリーは小房に分ける。
- ⑤鍋に約 3ℓ の湯を沸かし、ブロッコリーとスパゲティを一緒に入れて茹でる。
- ⑥フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、火をつける（コールドスタート）。
ニンニクが少しきつね色になるまで弱火で炒める。
- ⑦フライパンの火を止め、茹で上がったスパゲッティとブロッコリーを投入。
- ⑧さらに②を加え、さっと和えて完成。※余熱で充分。明太子が白っぽくならない程度に和える。



<このレシピのポイント>

- ・オリーブオイルに漬けることで明太子がほぐしやすく、ムラなく全体に行き渡ります。
- ・オリーブオイルを使うことで、脂溶性の栄養素が効率よく吸収されます。
- ・スプラウトと明太子が絡み合い、口当たりがよくなります。
- ・明太子の 1 粒 1 粒に熱が通り過ぎず、美味しく食べられます。
- ・明太子の塩味が効いているので、特別な味付けも不要です。

4. オリーブオイルの「質」にもこだわろう

- ・オリーブオイルは品質によって味わいが大きく変わります。
特に「エクストラバージンオリーブオイル」の中でも、さらに高品質なものを求める人が増えており、「エクストラエクストラバージン」と呼ばれるものも注目されています。
- ・オリーブの実を、24 時間以内に空気に触れさせない搾り機で低温にて搾油したものは、酸化されておらず風味も栄養価も抜群です。
生のままふりかけて楽しむことで、より豊かな味わいを堪能できます。
- ・味わいも、苦味辛味が強すぎない、マイルドで日本の食卓に合うエキストラバージンを選ぶことで、お子様から大人まで楽しめます。
- ・話題の野菜、ブロッコリーとその新芽の健康効果を最大限に引き出すために、オリーブオイルと組み合わせたブロッコリーの親子スパゲティを美味しく食べてみましょう！



横山 淳一先生（よこやま じゅんいち）
オリーヴァ内科クリニック 院長

医学博士。1973 年千葉大学医学部卒。東京慈恵医科大学内科学教授を経て、現職。
日本糖尿病学会認定糖尿病専門医・指導医、日本内分泌学会認定内分泌代謝科専門医。
著書に「炭水化物を食べながらやせられる！地中海式世界最強の健康ダイエット」など多数。

●横山先生のコラムは他にもたくさん。オリーブオイル健康ラボ HP 内コラムをご覧ください●

①『毎日の食卓でできる花粉症対策～EPA を味方につけて、オリーブオイルでアレルギー反応を軽減～』

②『春風邪、春バテ対策に。かんたんオリーブオイル丼で、免疫力アップ！』

URL：① <https://oliveoil-lab.jp/column/index17.html>

② <http://oliveoil-lab.jp/column/index11.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・美容によい効果」と、「日常の食卓への美味しい取り入れ方」を追及し、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/>



《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：青山

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