

Let's study about Olive Oil with Sweet Grass

スウィートグラスでは多くのメニューにオリーブオイルを使っています。
それは料理の味を格段に引き立て、さらに体にとっても良いからです。

オリーブオイルって何？

オリーブはモクセイ科オリーブ属の植物で、地中海沿岸によく見られます。エキストラバージンオリーブオイルはオリーブの実を搾っただけのフレッシュオイル！だから生でも安心して使えるオイルなのです。

<オリーブオイルが商品になるまで>
収穫→洗浄→粉碎→圧搾→ろ過→ビン詰め→出荷

オリーブオイル以外の主な植物油は基本的に種子から溶剤抽出し、さらに脱臭・脱色・精製をします。この工程を経て出来上がる植物油は、植物油に含まれる天然のミネラルやビタミンを失ってしまいます。



オリーブオイルの健康効果は？

オリーブオイルはオレイン酸が豊富です。オレイン酸は酸化しにくく、HDL（善玉）コレステロール値を保ち、LDL（悪玉）コレステロール値を低下させる働きを持っています。オリーブオイルを多く使用する地中海沿岸では、太っている人が多くても、他の欧米諸国に比べて狭心症や心筋梗塞が少ないと言われている所以です。

エキストラバージンオリーブオイルはオリーブの実をぎゅっと搾っただけのフレッシュオイルのため、天然の抗酸化作用のあるビタミンEやポリフェノールを豊富に含んでいます。オイル自体が酸化しにくいだけでなく、体内で細胞の老化を遅らせる働きがあると言われています。

<ビタミンE>

抗酸化物質で老化や病気の元凶となる活性酸素を取り去り、動脈硬化や生活習慣病を予防すると言われています。

<ポリフェノール>

ビタミンEと同様、抗酸化物質で苦味や辛味の強いオリーブオイルに比較的多く含まれます。

良質の油を摂取していますか？

体重が気になると油の摂取を控えがちですが、脂質は三大栄養素の一つ。人間にとって絶対に必要な栄養素です。細胞膜やホルモンの材料にもなり、脂溶性ビタミン（ビタミンA、D、E、K等）の吸収にも役立ちます。不足すると、便秘や肌の乾燥等美容にも良くありません。

脂肪酸の比較	代表的な脂肪酸	特徴	含まれる主な油
飽和脂肪酸	パルミチン酸 ステアリン酸	HDL、LDLコレステロールの両方を高める。	ラード、バター等
一価不飽和脂肪酸	オレイン酸	HDLコレステロールを維持し、LDLコレステロールを低下させる。	オリーブオイル、キャノーラ油等
多価不飽和脂肪酸	リノール酸	LDLコレステロールを低下させるが、HDLコレステロールも低下させる。	大豆油、紅花油等

HDLコレステロール=善玉コレステロール LDLコレステロール=悪玉コレステロール

