

植物油の女王とは？

栄養管理室 野口 真菜

きらびやかな光沢から、「植物油の女王」といわれている油を皆さんはご存知ですか？フルーティで、スパイシーな苦みもあり、料理の引き立て役として、ときにはメインとして、多彩な味を運んでくれるオリーブオイルのことです。

オリーブオイルとは、オリーブ樹の果実のみから採油されたもので、溶剤の使用などを一切行わずに採油されたオイルを指し、他の種類のオイルも混ざっていないことが条件となっています（国際オリーブ理事会の定義による）。

※溶剤：一般的な油を抽出する際に使用されるノルマルヘキサンなどの化学的溶剤（食品添加物）

【オリーブオイルの歴史】

オリーブオイルが日本に入ってきたのは幕末から明治のこと。ヨーロッパを訪れた日本人は医薬品や美容オイル、料理に欠かせない素材として日常的に使われているオリーブオイルを目にします。オリーブオイルは魚介類の保存にも使われており、日本で水揚げされた魚を国産オリーブオイルに漬けてヨーロッパに輸出しようと、政府は1908年に香川県、三重県、鹿児島県でオリーブ栽培試験を開始しました。3県の中で、香川県だけがオリーブ栽培に成功。小豆島の気候風土が温暖で雨の少ない、地中海によく似ていたためと言われています。そして小豆島は、「日本のオリーブ栽培発祥の地」として知られるようになりました。現在では小豆島のみならず香川県内各地で栽培され、出荷量は日本全体の約97%を占めています。

【オリーブオイルの種類】

オリーブオイルは大別すると、バージンオリーブオイル、ピュアオリーブオイルの2種類に分けられます。バージンオリーブオイルとは、オリーブの果実を搾ってただけの一番搾りのオイルのことです。香りや成分、酸度などの違いによってグレード分類され、中でも最高級のものがエキストラバージンオリーブオイルです。オリーブオイル特有の香りと味わいが豊かに感じられ、



酸度0.8%以下などの厳しい基準をクリアしたもののだけに、この称号が与えられます。サラダやマリネなど生食で味わう食べ方が好まれています。ピュアオリーブオイルは、精製したオリーブオイルに、バージンオリーブオイルをブレンドしたものです。バージンオリーブオイルに比べると味や香りが控えめで、マイルドな風味となります。焼く、炒める、揚げるなど、加熱調理の油として好まれています。

【オリーブオイルの栄養】

大豆、菜種、ゴマなどから採る植物油はすべて種子を搾るのに対し、オリーブオイルは果肉を搾ります。しかも、数ある植物油の中でも搾ったまま生で利用できるのはオリーブオイルだけです。そのため、果肉に含まれているポリフェノールやビタミンE、ベータカロテンなどの天然の有効成分がそのままオイルに含まれます。またオリーブオイルは、どの植物油よりも悪玉(LDL)コレステロールを抑制する効果があると言われている、オレイン酸を多く含んでいます。逆にリノール酸はあまり含まず、オリーブオイルの脂肪酸組成は理想的だと言われています。古くから地中海沿岸では「不老長寿の秘薬」としてオリーブオイルが使用されていましたが、現代では科学的に成分の効用が立証され、健康づくりにも役立てられています。



recipe

多彩な楽しみ方があるオリーブオイル。バニラアイスに少したらしたり、パンに付けたりしても美味しいですよ。オリーブオイルを使って新しい味を発見してみてください。今回はきのこのオリーブオイル和えを紹介します。

香ばしきのこのオリーブオイル和え



エネルギー：66kcal
たんぱく質：2.4g
脂質：5.6g
食塩相当量：0.5g

《材料1人分》

きのこ(しいたけや舞茸、エリンギなど)	50g
パプリカ(黄、赤)	15g
ズッキーニ	15g
オリーブオイル(炒める用)	1g (小さじ1/4)
わさび	1.5g (小さじ1/4)
醤油	3g (小さじ1/2)
オリーブオイル	4g (小さじ1)

《作り方》

- ① ボウルにわさびと醤油を入れて、ヘラなどでよくなじませてからオリーブオイルも加えて混ぜ合わせておく。
- ② きんこは石突きを切り落とし、食べやすい大きさに切る。パプリカ、ズッキーニも食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにオリーブオイル(炒める用)を熱し、②のきのこ野菜を香ばしく焼き目がつくまで焼く。
- ④ 焼きあがったら①のボウルに入れてさっくりと和え、器に盛りつけて完成。

お好みでオリーブオイルを足してもおいしいですよ。



病院のこと 先生のこと

01



湊 拓也 先生
外科

1 患者さんと接する時に大切にしていることは？

なるべく正確な情報が伝えられること。

2 医師になろうと思ったきっかけは？

母の心臓の病気

3 もし、医師になっていなかったら？

ロケットを作る技師、考古学者

4 先生が実施している健康法は？

ウォーキング

5 どっち？

犬派 猫派

朝食は 和食 洋食

休日は インドア派 アウトドア派

6 好きなもの(こと) Best 3!

1 散策、町ブラ

2 旅行

3 読書

7 次に紹介する先生とその理由

照田 Dr.
長く一所に働いているが、本人の情報を余り聞いたことがないから