



DSC02210

掛川市ではより魅力的な農業を構築しようと、オリーブの産地化を推進しています。オリーブは糖尿病の抑制やダイエット効果、健康、美容に与える効果を持つと言われ、すでに健康に良いお茶とオリーブを併用していこうとしています。それではオリーブがどのような効果や効果があるのか、まずは市民に知ってもらおうと長年研究されている横山淳一先生の講演がありました。2月12日連休中にもかかわらず、大勢の方が参加しました。



DSC02212

始めに市長の挨拶の中があり、「数年前イタリアミラノに行ったとき、ミラノでは太っている人が多いからさぞ糖尿病が多いだろうと思ったが、糖尿病の人は少ないと聞き驚いた。オリーブオイルを使っているからということだった。また山梨に行ったときにオリーブを栽培していると聞いて、山梨でできるなら掛川でも育てたい。そしてお茶だけでなくオリーブでも農業を活性化させ、健康長寿をめざしたい。」などのお話がありました。



DSC02213

そして、長年オリーブオイルを使った地中海食を研究している横山先生の講演が始まりました。横山先生は生活習慣病の患者さんと接してきた結果、オリーブ樹の恵みを取り入れた地中海型食生活を研究し、その啓蒙に努めてこられました。



[DSC02222](#)

これは地中海式食事療法のピラミッドとして、常にオリーブオイルが重要な位置にあることを示しています。もちろん、オリーブオイルだけ飲んでいれば健康なわけではない、と運動の大切さも強調されていました。



[DSC02237](#)

香川県はうどんの摂取量が多い地域です。そのため糖尿病患者が多く、その糖尿病予防策としてつぎのような提言をされました。

- \* 小豆島からオリーブの恵みを取り入れた生活習慣を発信する。
- \* 学校給食、病院で使う油脂はオリーブオイルとする。
- \* 各家の庭にはオリーブ樹を植える。

オリーブは地中海沿岸地域では、古来より神聖な木として、崇められてきました。消毒などしなくても育ちやすい、倒れてもまた新芽を出す、千年でも生き、樹齢3000年という木もある。緑豊かな木は、見るだけで人を癒します。

母乳に近く酸化されにくい。ポリフェノールが多く、動脈硬化や認知症予防にもなるなど、多彩な効用があります。オリーブオイルは油と思われませんが、油＝脂肪はまちがいで、脂質は、糖質、タンパク質と並んで三大栄養の一つです。

脂質は量より質で、下のグラフでわかるように、オリーブオイルは自然食品、日本人がよく使うサラダ油は加工食品なのです。

オリーブオイル	調合サラダ油	
・数千年前	・1925年生まれ、日本にて	
・自然食品	・加工食品	
・自然の風味、黄緑色	・無味、無臭、透明	
・葉を物理的に圧搾し、 上澄みを採取(果実のジュース)	・種子(大豆種、菜種)を高湯加熱 薬液で化学抽出(ヘキサン)を 使って抽出	
	成分(100g当たり)	
94.00	総脂肪分	94.40
12.30	飽和脂肪酸	8.40
71.20	一価不飽和	47.20
10.30	多価不飽和	36.80
5.77	リノール酸(n-6)	30.00
0.70	リノレン酸(n-3)	9.30
7.50mg	ビタミンE	19.0mg
150.0g	ビタミンA(カロテン)	0
多種多様に豊富	その他の脂溶性物質	少ない

### 比較表

イタリアでは野菜にはワインビネガーとオリーブオイルに少量の塩でドレッシングというものは売っていないそうです。

食材の組み合わせとして、

- \* トマト、モッツアレラチーズ、バジル、オリーブオイル
- \* 豆とオリーブオイル
- \* 魚と野菜にオリーブオイルをかけて蒸す
- \* 納豆に醤油とオリーブオイルなど

日本の食材とも合うので、地中海和食として推奨されていました。

オリーブオイルの国産は0.1%と非常に少ないので、掛川でも作ることができたら素晴らしいと思いました。

小笠・榛南地区生きがい特派員 荒木弘子