

＜セミナーレポート＞

オリーブオイルの健康効果を最大限に活かす“鮮度リミット”は開栓後 1-2 カ月 ～約 6 割のもったいない誤用実態に賢い使い切り術を提案～

オリーブオイル健康ラボ (<https://oliveoil-lab.jp/>) は、医学や栄養学など各分野の専門家によって、エクストラバージンオリーブオイルの「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」について情報発信しています。オリーブオイルの市場は右肩上がり、健康や美容への期待や使い勝手の良さから食卓にも広く普及しています。しかし、使い方次第で嬉しい健康効果は減少してしまいます。そこで、オリーブオイルの健康効果を最大限に活かす方法について訴求するため、メディア向けオンラインセミナーを 2021 年 6 月 24 日に開催いたしました。当日は、意識調査を通じて明らかになったオリーブオイルの誤用実態やオリーブオイルの酸化条件と開栓後の酸化の可能性や健康への影響、さらには“鮮度リミット”内に賢くおいしく使い切る術などを、各専門家より多面的に紹介しました。



＜本セミナーのポイント＞

- オリーブオイルは開栓後、3 カ月目以降、酸化により酸味が強まる傾向にあり、料理に影響する可能性を示唆
- コロナ太りで潜在的に「隠れ血管リスク」が増加傾向にあり、食事の面では油の種類と質に留意することが大切
- オリーブオイルは家族の人数や料理頻度に合わせて開栓 1 ～ 2 カ月以内で使い切れるサイズを選ぶことが大切
- オリーブオイルの活用術『1:しっかり使う』『2:ちよい足し』『3:オイル漬け』で開栓後は 1-2 カ月以内に使い切る

■ オリーブオイル開栓後の酸化の可能性について

慶應義塾大学大学院理工学研究科 特任講師・AISSY株式会社 代表取締役社長／鈴木隆一先生

まず初めに、鈴木先生より酸化についての解説があり、酸化とは食品の品質が劣化し、不快に感じる味や色の変化、好ましくないニオイが発生することで、食用油の代表的な酸化条件として「光」「空気」「高温」を挙げました。

今回、オリーブオイルの酸化について、開栓直後のものと開栓後約 3 ～ 4 カ月経過したものを、風味試験と AI 搭載の味覚センサーを用いた味覚試験で比較した結果、**風味試験では開栓後約 2 カ月半以降に風味の劣化を確認**しました。さらに、**味覚試験では 3 カ月以降に酸味が強まり、その原因の 1 つとして酸化が進んでいる可能性が示唆**されました。また酸化が進むと、料理に影響するだけでなく、過酸化脂質が発生することで健康にも影響を与える可能性について解説しました。今回の試験によって、風味と味覚の観点から、開栓後 3 カ月以降の劣化傾向が確認されました。

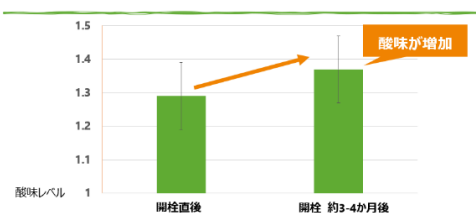
実験方法

- ✓ 開栓直後及び開栓後、約 3～4 月のオリーブオイルの味覚変化を確認
- ✓ 基本五味（塩味・苦味・酸味・旨味・甘味）を数値測定
- ✓ 測定機器：AI搭載の味覚センサーレオ

味覚試験・結果

開栓後の経時変化：

3か月目以降、酸味が強まる傾向



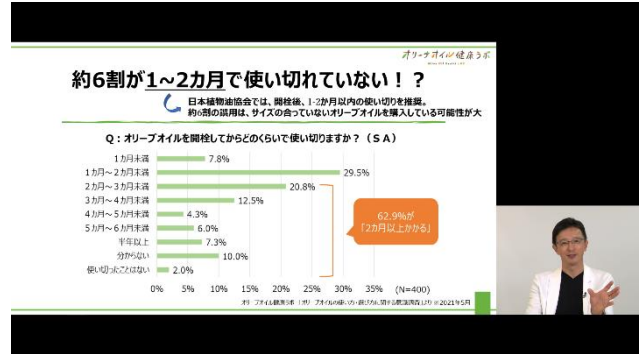
■ 油断は禁物！コロナ禍で気を付けたいオリーブオイルの酸化による血管リスク

池谷医院 院長・東京医科大学客員講師 / 池谷敏郎 先生

続いて、池谷先生より血管の構造と、体内で酸化ストレスが進むことで招く血管リスクについて解説しました。

コロナ禍においては、男女共に4～5割程度がコロナ太りを感じており、潜在的な『隠れ血管リスク』の可能性について、コロナ太りとの因果関係を交えて説明しました。

また、ワクチン接種が進み人々の活動量が増えると、血圧が急上昇し、血管が傷つきやすくなる可能性があること、暑い夏、気温差のある秋、寒い冬に向けて血管事故のリスクが高まっていくことに警鐘を鳴らし、今から血管事故を防ぐために気を付けたいこととして、「**食べ過ぎないこと**」「**運動不足の解消**」「**食事面では油の種類と質に留意すること**」の3つを挙げました。調理油の中でも血中の悪玉コレステロールを減少させるオレイン酸が豊富で、ポリフェノールも豊富に含み、動脈硬化予防に有益な抗酸化作用とLDLコレステロール低下作用を有する「**エクストラバージンオリーブオイル**」が理想的であると提唱しました。ただし、**1度開栓すると酸化が進みやすいため、自宅の使用量に合わせてサイズを選び1～2カ月以内に使い切ることが大切であると**締めました。



《血管事故を防ぐのに『エクストラバージンオリーブオイル』が理想的な理由》

- オレイン酸により血中の悪玉コレステロールを減少させる
- ポリフェノールを含み、酸化ストレスを防ぐ

■ 酸化する前に！オリーブオイルを賢く、おいしく使い切るコツ

学術博士(食物学)・日本獣医生命科学大学客員教授 / 佐藤秀美 先生

最後に佐藤先生より、オリーブオイルの鮮度が最も高い1～2カ月でおいしく使いきるコツを、普段使いできるレシピと併せて紹介しました。食育に関する調査結果をもとに、コロナ禍での食ニーズとして『栄養バランスのとれた食事』『自炊』『省手間料理』を挙げ、また日本人に不足しているビタミンAとビタミンDについて説明しました。これらは油と一緒に摂ることで吸収率がアップします。その中でも特に**オリーブオイルは、抗酸化、抗炎症成分を豊富に含み、LDLコレステロール低下作用もあるため、摂取を推奨しました。また、家族の人数や料理頻度に合わせてサイズ選びが大切であることを前提に、3つの使い切り術を紹介しました。**

＜まとめ＞

- ・コロナ禍で「栄養バランスのとれた食事」「省手間」ニーズの増加
- ・オリーブオイルは、毎日使える便利な健康オイル
- 「βカロテン(ビタミンA) & ビタミンD」と「省手間」に注目！

1. しっかり使う
しらすのオリーブオイル漬け、マヨネーズ
2. チョイ足し
しらすとひよこ豆のピザ、野菜スープ、餅の揚げ
3. 「炒-ブオイル漬け」
しらす、しらす

「オリーブオイル」は、家族の人数や料理頻度に合わせて、開栓1～2か月以内に使い切れるサイズを選び、活用しましょう

1. オリーブオイルをしっかり使う

オリーブオイルをマヨネーズにしたり、炊き込みご飯に活用することで、一緒に食べる野菜や海藻などの脂溶性ビタミンの吸収率が上がる。

2. オリーブオイルのチョイ足し

薬味や新鮮野菜のような「緑の香り」があるオリーブオイルは、和食にもピッタリ。チョイ足しすることで爽やかな風味を添えると同時に、脂溶性ビタミンの吸収率も上がる。

3. 省手間料理「オリーブオイル漬け」

食材をオリーブオイルに漬けるだけの、究極の省手間料理が「オリーブオイル漬け」。漬ける食材の脂溶性ビタミンが効率よく吸収できるようになることに加えて、日持ちも良くなり、オリーブオイル漬けをいろいろな料理にトッピングするだけで、料理のバラエティが広がる。



しらすのオリーブオイル漬け
冷製パスタ

登壇者プロフィール



鈴木隆一

慶應義塾大学大学院理工学研究科 特任講師・AISSY（株）代表取締役社長
通称「味博士」。慶應義塾大学院理工学研究科修士課程修了後、A I S S Y株式会社を設立。「味覚センサーレオ」を慶應義塾大学と共同開発。味覚の受託分析や食べ物の相性研究を実施している。著書は「味覚力を鍛えれば病気になる」「ソッコーで人間をダメにするウマさ 悪魔の食べ合わせレシピ」などがある。



池谷敏郎

池谷医院 院長・東京医科大学客員講師

総合内科専門医、循環器専門医。1988年、東京医科大学医学部卒業後、同大学病院第二内科に入局。1997年、池谷医院理事長兼院長に就任。心臓、血管、生活習慣病のエキスパート。著書に『図解「血管を鍛える」と超健康になる!』（三笠書房）など多数。



佐藤秀美

学術博士(食物学) / 日本獣医生命科学大学客員教授

横浜国立大学卒業後、企業で調理機器の開発に従事。その後、お茶の水女子大学大学院修士・博士課程を修了。学術博士。専門は食物学。大学で教鞭をとる傍ら、栄養士免許を取得。研究者と主婦の目線で料理や栄養を研究。著書多数。

参考情報



「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、医学や栄養学など各分野の専門家によって、エクストラバージンオリーブオイルの「日本人の健康・美容に良い効果」と、「日常の食卓への美味しい取り入れ方」について情報発信しています。

【設立年月日】

2017年3月15日

<https://oliveoil-lab.jp/>