

【オリーブオイル健康ラボ 発足記念メディアセミナー】  
**エクストラバージンオリーブオイルで目指せ健康長寿**  
～エクストラバージンオリーブオイルの健康効果と  
日本の食卓に合う取り入れ方～

2017年3月16日(木) 12時30分～ [品川プリンスホテル メインタワー宴会場 15階]

2017年3月16日(木)、「オリーブオイル健康ラボ」はオリーブオイル健康ラボ 発足記念メディアセミナー「エクストラバージンオリーブオイルで目指せ健康長寿 ～エクストラバージンオリーブオイルの健康効果と日本の食卓に合う取り入れ方～」を開催いたしました。

当ラボは、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発足いたしました。

本セミナーでは、糖尿病・脂質異常症・肥満症などの代謝性疾患の専門医で、オリーブオイルを日本に広めた立役者であるオリーブヴァ内科クリニック 横山淳一院長から「日本人の健康寿命延伸に向けたエクストラバージンオリーブオイルの素晴らしさと効用」についてご解説いただきました。次いで内科・循環器科専門医で、「血管」の名医として知られる池谷医院 池谷敏郎院長にご登壇いただき、「血管の老化を防ぐエクストラバージンオリーブオイルの効果」についてご説明いただきました。講演の最終登壇者となる日本獣医生命科学大学 客員教授で学術博士の佐藤秀美先生からは「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」についてお話しいただいたほか、栄養士と主婦の目線で日常の食材を用いたエクストラバージンオリーブオイル料理をご紹介いただきました。

続くトークセッションでは、ご自身の食生活でもエクストラバージンオリーブオイルを取り入れ、美と健康を維持する人気タレントの笈美和子がゲストとして登場し、スタイルを維持するための食事や秘訣についてお話をうかがいました。

最後に佐藤秀美先生監修レシピ6品に加え、「鈴なり」店主 村田明彦氏、「さぬきや」店主 近藤康浩氏にご考案いただいた、エクストラバージンオリーブオイルを活かした和食レシピの試食会が行われ、盛会裡に終了いたしました。

**講演①『日本人の健康寿命延伸に向けたエクストラバージンオリーブオイルの素晴らしさと効用』**

／ 横山淳一 (よこやまじゅんいち) 先生 オリーブヴァ内科クリニック 院長

糖尿病、脂質異常症、メタボリック症候群などの代謝性疾患では、生活習慣改善指導を重視し、なるべく薬に頼りすぎないように診療を行っています。その一つとして、オリーブ樹の恵みを取り入れた地中海型食事法の研究および啓蒙活動を行ってきました。オリーブオイルを油脂として使う地中海型食事法は疫学的にも、科学的にも立証された健康増進、長寿につながる最も正しい食事法です。健康寿命延伸を目指した食事法に求められるポイントとして、脂質の摂取量よりも内容とバランスが重要であることが挙げられます。地中海型食事法は、脂質としてオリーブオイルを用



いることにより、食材を生かし、バランスのよい脂質の摂り方となっています。日本型食事に地中海型の原則を取り入れると「より自然食・全体食となる」「塩分が自然と少なくなる」「油脂の摂り方が理想的となる」「緑黄色野菜の摂取が増える」など、食材の味が生かされた美味な食事です。さらに、日本の風土が生んだ各地の自然食品を、食材の旨み、栄養成分を逃がさずに美味しく摂れるため、地産地消を具現化する鍵となり、現代人の健康寿命延伸と地球環境における救世主になると言えます。

## 講演②『血管の老化を防ぐエクストラバージンオリーブオイルの効果』

／ 池谷敏郎 (いけたにとしろう) 先生 医療法人社団 池谷医院 院長 / 東京医科大学客員講師

加齢とともに私たちの血管は老化し、しなやかさを失って弱くなっていきます。血管の老化、すなわち動脈硬化は生活習慣病や喫煙などが引き金となって生じる「血管壁の炎症」によって実年齢を超えて進行します。血管を若く保つためには、まず原因となる悪しき生活習慣を正すことが先決ですが、特に食生活においては油の摂り方に注意することがポイントとなるのです。

エクストラバージンオリーブオイルに含まれるポリフェノールは、血管壁に生じる炎症の発端となる酸化ストレスを防ぎます。主要な脂肪酸であるオレイン酸は、善玉コレステロールであるHDL コレステロール値を維持しながら、リノール酸とともに動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールのLDLコレステロールを減らします。エクストラバージンオリーブオイルにはオレイン酸が多く含まれ、AA の元であるリノール酸の含有量が少なめであることから、EPA/AA 比を大きくすることに役立つのです。エクストラバージンオリーブオイルには血管の老化を防ぐ効果が期待できると言えます。



## 講演③『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』

／ 佐藤秀美 (さとうひでみ) 先生 学術博士(食物学) / 日本獣医生命科学大学客員教授

オリーブオイルの特徴は、βカロテンを含み、一価不飽和脂肪酸(オレイン酸)の割合が高いことです。特にエクストラバージンオリーブオイルは、オレイン酸、ビタミンE、ポリフェノールを多く含みます。エクストラバージンオリーブオイルを食生活に取り入れることにより、動脈硬化などの生活習慣病の予防や老化の進行抑制などの健康効果が期待できます。

イタリア料理のイメージが強いエクストラバージンオリーブオイルですが、美味しく日本の食事に取り入れるためのポイントは、その特徴である「青葉の香り(緑の香り)」、「かすかなピリ辛味」、「わずかな苦味」を活かすことです。日本の食事ですでに使われる薬味には「青葉の香り(緑の香り)」を持つモノ、若干の苦味を持つモノが多く、さらに、「青葉の香り(緑の香り)」を持つ、緑黄色野菜や海藻類が多用される傾向にあります。「薬味」「緑黄色野菜」「海藻類」を意識すると、普段の食事に簡単に美味しく取り入れることができます。薬味を使うことが多い魚料理や大豆食品の料理、青葉の香りがある緑黄色野菜はエクストラバージンオリーブオイルと非常に相性が良いと言えます。



## トークセッション

／ 笥美和子さん、佐藤秀美先生、大坪千夏さん(MC)

トークセッションでは佐藤秀美先生と並び、特別ゲストとして人気タレントの笥美和子さんが登場し、自宅で使っている油は全てオリーブオイルであるというエピソードを明かしました。また、佐藤先生考案のエクストラバージンオリーブオイル料理3品を試食した中で、笥さんご自身で、豆腐にオリーブオイルをかけて召し上がっていただいた「エクストラバージンオリーブオイル冷奴」について、「新しいデザート みたい。豆腐の味が引き立っていて、オリーブオイルの香りも楽しめますね。」と絶賛しました。「オリーブオイルは健康や美容に良いですし、今日は新たな食べ方の発見があり、すごく勉強になりました。マネして作ってみようと思います。そして未来の旦那さんにもいつか作れたらな、と思います。」と話しました。

食物学・学術博士 佐藤秀美先生 監修 エクストラバージンオリーブオイル料理



エクストラバージンオリーブオイルの  
焼き魚“新鮮味”漂う大根おろし添え



エクストラバージンオリーブオイルの  
免疫力アップ・ジュース



エクストラバージンオリーブオイルの  
パセリと人参のきんぴら風



エクストラバージンオリーブオイル納豆



エクストラバージンオリーブオイル冷奴



エクストラバージンオリーブオイルの  
シャカシャカ振るだけマヨネーズ

**鈴なり 村田明彦氏 監修**



鮭エクストラバージンオリーブオイル醤油漬け  
塩揉み春キャベツと塩昆布エクストラバージン  
オリーブオイル和えを添えて

**さめきや 近藤康浩氏 監修**



エクストラバージンオリーブオイル味噌ペーストの鯔のなめろうと  
エクストラバージンオリーブオイル練りこみ蓬うどん  
昆布風味豆乳出汁仕立て