

すこやか。ワンポイントアドバイス

ONE POINT ADVICE



今月のお題

春から始める オリーブオイル ケア

オ リーブオイルはオリーブの果実を新鮮なうちに石臼などですりつぶして搾出したオイルで、古代ローマ時代から傷薬や整腸剤などにも利用されてきたそうです。1960年代に入ると主成分のオレイン酸が心臓病予防に効果があることが認められ、さらにア

ンチエイジング効果があるリノール酸やリノレン酸、ポリフェノールも含まれていることがわかると、世界中に人気広がりました。

日本では1994年頃のイタメシブームがきっかけで一気にオリーブオイルの輸入量が増えましたが、一般家庭で料理に使う植物油はサラダ油やごま油が定番。ところが2008年にメタボ検診が義務化され健康ブームが到来すると、動脈硬化の予防になるとしてオリーブオイルの人氣が急上昇しました。

オリーブオイルには何も加工していない「一番搾りオイル」「バージンオイル」と「精製したオイルをブレンドした」「ピュアオイル」があります。また、酸度（酸化の

度合い）が0.8%未満で、鑑定士が「エクセレント」と判定した最高品質のオリーブオイルを「エクストラバージンオイル」と呼んでいます。

他の植物油と異なるのは、含まれる成分が血液中の悪玉コレステロールを減らしたり、整腸作用や抗酸化作用があるなど、身体に良い油として認められていることです。さらに近年ではオリーブオイルがお肌や頭皮に美容効果をもたらすと女性雑誌などで紹介され、あらためて30代前後の女性を中心に人氣が上昇しているようです。

インナーケア

オリーブオイルに含まれる成分の約70%がオレイン酸ですが、このオレイン酸は動脈硬化、心臓病、高血圧、貧血、便秘などの予防効果があるとして注目されている成分です。

風味や色合いも良いオリーブオイルは様々な料理に利用できるため、毎日の食事に加えてインナーケアを試してみませんか。

●ピュアオイルで焼き料理：鶏肉または白身魚に白ワイン、塩、コショウをふりかけ、ピュアオイルをたらしアルミホイルで包んで焼くだけ。素材の旨味にほのかな塩味とオリーブの風味が絶妙です。

●バージンオイルドレッシング：春キャベツ、新たまねぎなど旬の野菜を蒸すまたは電子レンジで加熱し、ドレッシング代わりにバージンオイルをふりか

けるだけ。旬野菜に一番搾りオイルが絡みあい、カラダを弾ませてくれるような味わいです。

●そのままバージンオイル：1日1回、食前、食後、就寝前の1時間を避け、大さじ1〜1.5杯そのまま飲みます。味噌汁に入れたり、パンにつけてもOK！ポリフェノール効果、整腸作用効果、抗酸化作用でダイエットや老化予防にも良いそうです。

※胆石症、糖尿病の方はNG、またカロリーそのものは高いので飲み過ぎに注意。

スキンケア

お肌に自然のうるおいを与えてくれるのが皮脂ですが、皮脂の成分にはオレイン酸やスクワレンなどがあります。オリーブオイルの主成分であるオレイン酸は、お肌の保湿にも役立つくれます。

●スキンケア：化粧水などにオイルを数滴ませ、ひじやかかとか乾燥しやすい場所に塗りこみます。水分の蒸発を防いで、お肌を少しずつ柔らかくしてくれくれます。唇の乾燥予防に、直接オイルを塗ってもOK。

●頭皮ケア：オリーブオイルを指に取り、シャンプー前の乾いた頭皮を生え際から頭頂部に向けて優しくマッサージ。頭全体マッサージしたらシャンプーでしっかり洗います。髪を乾かす時も毛先などにオリーブオイルをつければ、パサパサ髪が改善されてまとまりやすくなりますよ。オ

リーブオイルに含まれるポリフェノールやビタミンEが頭皮の血行を促進し、抜け毛や白髪予防にも役立ってくれます。

※お肌や頭皮に使う場合は酸度が低いエクストラバージンオイルが適しています。

オリーブオイルバスケア

冬の間にお肌が乾燥して悩んでいる方も多いのでは。バスタイムにオリーブオイルを利用して、しっとりお肌で春を楽しみましょう。

●バスタイムケア：湯舟に入り体が温まった状態で、数滴のオリーブオイルをふくらはぎや肩など特に疲れがたまっているところに塗ります。凝りのひどいところを中心にオイルを全体に伸ばすようにマッサージした後石鹸、ボディソープを泡立てて体を洗います。血行とリンパの流れが良くなり、湯上り後もオリーブオイルの保湿力でお肌がしっとりしますよ。

お花も木々も芽吹き出す春、オリーブオイルケアで心も体もうきうき弾ませましょう！

