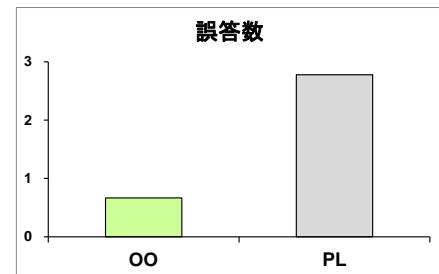
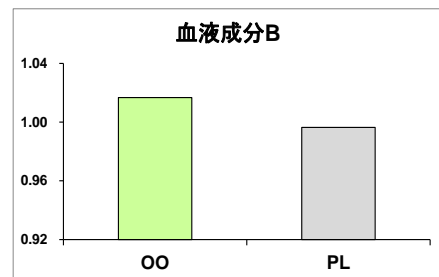
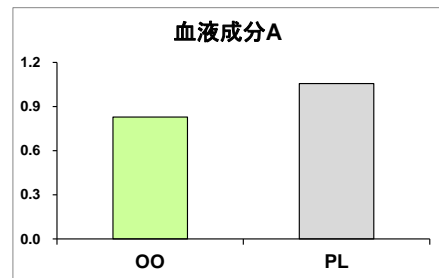


オリーブオイルの抗疲労効果検証研究

古くから地中海沿岸地域では「不老長寿の秘薬」としてオリーブオイルが使用されていた。オリーブは、オレイン酸、リノール酸、パルミチン酸のグリセリド、脂溶性ビタミン類に富み、カリウム、リン、マグネシウムなどを含む。オリーブオイルの健康に有効な成分としては、チロソール、ヒドロキシチロソール、オレウロペイン、オレオカンタールなどが知られている。また、オイルには不飽和脂肪酸の他にβ-カロテン、ビタミンD、E、スクアレンなどが含まれている。健康に有効な成分を多く含むオリーブオイルの機能性に関して、経口摂取で有効性が示唆されているものとして、1) 高血圧症、2) 高コレステロール血症、3) 心筋梗塞発症のリスクの低減、4) 乳がんおよび大腸がんの発症リスクの低減などがある。日本国内に目を向けると、香川県は日本におけるオリーブ栽培発祥の地であり、国内トップの生産量を誇っている。この度、国の地方創生交付金「健康・長寿の産業化・地域ブランド化事業」に採択され、高機能・高付加価値を目指したオリーブ関連製品の機能性についてのエビデンスの確立に取り組むこととなった。香川県産のオリーブオイルは、他地域の高品質オイルにも劣らない品質を保持しており、抗疲労効果が期待できる。本研究では、香川県産オリーブオイルと対照食用オイルのクロスオーバー試験により、オリーブオイルの抗疲労効果を検証した。健常被験者が毎日 30 ml のオリーブオイルを 4 週間摂取することで、対照食用オイル毎日 30 ml 摂取に比べ、血液成分 A の濃度低下、血液成分 B の濃度上昇、および認知課題成績の改善効果が得られた。以上より、日常的なオリーブオイルの摂取は健康増進に寄与することが明らかとなった。



オリーブハマチの疲労マーカー動態検証研究

オリーブ葉の粉末を与えて飼育したオリーブハマチは、血合肉（赤身）の変色が抑制され、脂こさの少ないさっぱりした味わいが特長である。平成 20 年に市販されて以降、市場・消費者からの高い評価を受け、平成 27 年度の出荷尾数は 27 万尾、出荷金額は 8 億円を超え、香川県を代表するブランドハマチに成長した。ハマチには、循環器系疾患の予防効果が高い EPA（エイコサペンタ酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富に含まれるが、抗酸化物質としてオリーブをハマチに投与することにより、EPA と DHA の酸化を防止し、抗疲労に資する抗酸化能の向上を促す食品として期待できる。また、生（刺身）で食することで、腸内のグルタミンの供給源となり、腸の免疫力の維持・向上に寄与することも考えられる。本研究では、全て香川県産のオリーブ葉を餌に混ぜて与えた養殖ハマチ（オリーブハマチ）と標準の餌を与えた養殖ハマチの単回摂取のクロスオーバー試験を実施し、血液中成分分析による生化学的疲労マーカー動態を検証した。健常被験者が、オリーブハマチを 300 g 摂取することで、対照ハマチに比べ、血液成分 X の濃度低下、血液成分 Y の上昇抑制、および自覚的なリラックス感の改善効果が得られた。以上より、オリーブハマチは疲労度やストレス軽減に資する食材であることが明らかとなった。

