

標 題 : Olive Oil and Modulation of Cell Signaling in Disease Prevention
疾患予防におけるオリーブ油と細胞シグナル伝達の調節

著 者 : Klaus W.J. Wahle, et al. (英国 スコットランド
ロバート・ゴードン大学 生命科学部)

掲 載 誌 : Lipids 39: 1223-1231 (2004)

要 旨 :

主に植物性の地中海式食事を摂取する住民は、北欧または北米の食事を摂取する住民よりも低い慢性疾患の発症率を示すと、疫学研究が示している。

この観察結果は、果物と野菜の多量摂取および動物性食品、特に油脂の低い摂取によるものと考えられてきた。

地中海沿岸住民で総脂肪摂取量は他の地域よりも高い可能性があるが(カロリーの約 40%)、大部分はオリーブ油から由来し、動物由来ではない。

オリーブ油摂取の増加は、心臓血管系疾患、関節リウマチ、および程度は低い各種の癌の減少と関連する。

オリーブ油摂取はまた免疫機能、特に免疫系と関連する炎症過程を調節すると示されてきた。

オリーブ油は非酸化性の食事成分であり、それが引き起こす炎症過程の減衰が疾患リスクに対するその有効性を説明できるのは、ヒトにおけるこれら疾患の原因で酸化および炎症性のストレスが根本的な要因とみえるためである。

オリーブ油の抗酸化作用は、高いオレイン酸含量(リノール酸と比較して低い酸化力)と各種の植物性抗酸化物、特にオレウロペイン、ヒドロキシチロソール、チロソールの含量との組合せが、高い確実性で原因である。

高いオレイン酸含量およびリノール酸摂取の比例的な減少が α -リノレン酸(18:3 n-3)から長鎖 n-3 系 PUFA への変換を多くさせて、それが特徴的な健康的効能を有することもあり得る。

地中海食事の採用は、高リスクの人々に健康的効能を与える可能性がある。
