

標 題 : Chemistry and health of olive oil phenolics  
オリーブ油フェノール成分の化学的性質と健康

---

著 者 : S. Cicerale, et al. (オーストラリア ディーキン大学 運動・栄養学部)

---

掲 載 誌 : Crit. Rev. Food Sci. Nutr. 2009 Mar; 49(3): 218-36

---

要 旨 :

地中海食事は、アテローム性動脈硬化、心臓血管系疾患、およびある種の癌の低い発症率と関連する。

明らかな健康的効能の一部は、地中海沿岸住民によるバージンオリーブ油の食事摂取によるものと考えられる。

最新の関心は、バージンオリーブ油に天然に存在する生物学的に活性なフェノール化合物に集中している。

オリーブ油フェノール成分は、血漿リポタンパク、酸化的損傷、炎症性マーカー、血小板と細胞の機能、および抗菌作用などの生理的パラメーターに良い影響があると、研究（ヒト、動物、*in vivo* および *in vitro*）が示してきた。

恐らく、フェノール化合物を含有するバージンオリーブ油の習慣的な食事摂取は、地中海食事と関連する健康的効能として現れる。

この論文は、オリーブ油フェノール成分の生理的作用に関する現在の知識を要約する。

さらに、多数の要因がバージンオリーブ油のフェノール成分濃度に影響する能力を持つので、オリーブ油フェノール化合物の絶対必要な健康増進効果を保持するためにこれらの要因を理解することがとても重要である。

---