

標 題 : Chemistry and Health of Olive Oil Phenolics
オリーブ油のフェノール化合物の化学的性質および健康

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

掲 載 誌 : Crit. Rev. Food Sci. Nutr. 49: 218-236 (2009)

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、およびある種癌の低い発症率と関連している。その明らかな健康的な有効性の一部は、地中海住民によるパージンオリーブ油の食事摂取が原因である。

最近の関心は、パージンオリーブ油中に天然に存在する生物活性のフェノール化合物に集中している。

オリーブ油のフェノール化合物は、血漿リポタンパク、酸化障害、炎症マーカー、血小板と細胞の機能、抗菌活性などの生理的な要因にプラスの影響があると、研究（ヒト、動物、in vivo、in vitro）が示している。

たぶん、フェノール化合物を含有するパージンオリーブ油の通常の食事摂取が、地中海食事と関連する健康的な有効性として現れるのだろう。

この論文で、オリーブ油フェノール化合物の生理的作用に関する現在の知識を要約する。

その上、多くの要因がパージンオリーブ油中のフェノール濃度に影響する能力を有するので、オリーブ油フェノール化合物の健康増進効果を保つためにこれらの要因を理解することが重要となる。
