



リッキー健康だより



「オリーブオイルのうれしい効果♪」

お料理にはオリーブオイルを使っていますって方は多いのでは?(*^。^*)
オリーブオイルの特徴・効能などを知ってオリーブオイルを上手に使おう♪

《 特徴と効果! ? 》

* 脂肪酸の約 70~80%はオレイン酸

オレイン酸は地中海沿岸地方の人々が、かなり多くの脂肪を摂取しているにも関わらず、冠状動脈性心疾患が少ないことから健康成分として注目されています。オレイン酸は腸で吸収されにくい働きがあるので、オリーブオイルを摂取しても太りにくいと言われています。

* コレステロールを下げる効果

善玉コレステロールを減らさず、総コレステロールを減らすとされています

* 胃酸の分泌を調節する効果

ピロリ菌退治で胃炎や胃潰瘍の予防に…

* おなかスッキリ! (*食物繊維と一緒にとると効果抜群)

朝食でエキストラバージンオイルを摂取することをおすすめします。

* 食べ過ぎ防止! (ダイエット効果も! ?)

オリーブ油と言っても油! 香りと油を生で摂取することで満腹感が得られる♪

* 活性酵素を除去! (白髪、抜け毛予防にも)

血液をサラサラ、腸も快調になりしっかり頭皮にも栄養を与えることができる♪



《オレイン酸って! ?》

オレイン酸は、一価不飽和脂肪酸といわれオリーブオイルや、紅花油、ひまわり油、アボカドなどに多く含まれています。また、体の中でも生成されています。一価不飽和脂肪酸は体の健康維持のために重要な脂肪酸とされ、母乳にも多くオレイン酸が含まれているのです。オレイン酸は、赤ちゃんが最初に口にする母乳の脂肪成分にも含まれており、免疫力を高め、悪玉コレステロールを減らす効果があるとされています

《 保存方法 》



オリーブオイルは酸化しやすいので黒など色付きの瓶に入れる。
光のあたらない温度変化の少ない涼しい所へ保管していただければ結構です。
開封後は1~2か月程度で使用することをおすすめします(*^。^*)

オリーブオイルを炒め物によく使っていませんか？
酸化に強いので炒めるにも万能ですが・・・
そのままかけて食べてもオッケイ♪



《 オリーブオイルの使い分けと効能 》

エキストラバージンオイル(化学的処理をしていない一番搾り)

⇒ サラダ、ドレッシング、料理の仕上げに

ピャアオイル(バージンと精製をブレンドしたもの)

⇒ 焼く、炒める際に



うれしい効果あり!!ちよこっと♪食べる前にかけてみて(*^*)



- ・ヨーグルト+オリーブオイル
+(お好みでフルーツ、ナッツ類、メープル、はちみつ)
- ・卵かけごはん
- ・お豆腐 (塩、塩昆布、ゆかり、しらす、生姜 etc…)
- ・味噌汁 ・トースト(バターの代わりに…)
- ・納豆 ・うどん・焼き魚の仕上げに・肉じゃがの仕上げにもOK♪
意外と和食にも合うんです！



※ちよこっとがけて減塩の効果も!!



食べ方次第でいろんなレシピが発見できるかもです♪
おいしい組合せ見つけたら教えてください！笑

『 特に朝食 』と一緒にオリーブオイルを摂取することで、胡麻油の2倍量のオレイン酸の抗酸化力が相乗して食べたものが便になり腸内を移動して、老廃物もすっきりと押し出しながら腸の免疫システムを活性化させてくれます

※注意※

一番最初にも言いましたが、オリーブオイルは体によい！

っといっても 『 **油です！** 』摂りすぎには注意してくださいね(*^。^*)

良いものを少しずつ体に取り入れることで体が喜びます♪