

標 題 : Olive oil and modulation of cell signaling in disease prevention.  
疾患の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 : K.W. Wahle, et al. (英国 スコットランド  
ロバート・ゴードン大学 生物科学部)

---

掲 載 誌 : Lipids. 2004 Dec; 39(12): 1223-31

---

要 旨 :

主に植物を中心とした地中海式食事を摂取する人々は、北欧または北米の食事を摂取する人々よりも慢性疾患の低い発症率を示すと、疫学研究が示している。

この観察結果は、果物および野菜の高い摂取および動物性食品、特に脂肪の低い摂取によるものである。

地中海沿岸の住民で総脂肪摂取量が他の地域よりも高くなり得るが(カロリーの約 40%)、大きな割合はオリーブ油から由来して動物ではない。

増加したオリーブ油摂取は、心臓血管系疾患、関節リウマチ、および程度は低い各種がんの減少と関連する。

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軽減が疾患リスクに対する有益な効果を説明できるのは、ヒトで酸化および炎症のストレスがこれらの疾患の原因の根本的な要因と思われるためである。

オリーブ油の抗酸化作用は恐らく、その高いオレイン酸含量(リノール酸と比較して低い酸化性)と豊富な植物性抗酸化物、特にオレウロペイン、ヒドロキシチロソール、およびチロソールの含量の組み合わせが原因である。

高いオレイン酸含量とリノール酸摂取の比例した減少が $\alpha$ -リノレン酸(18:3 n-3)から長鎖 n-3PUFA への大きな変換を許して、それが健康的な効能を特徴づけるということもあり得る。

地中海食事の採用は、高いリスクの人々に健康効果を受ける。

---