

標 題 : Olive oil consumption and human health: A narrative review.  
オリーブ油摂取とヒトの健康 : 叙事的な総説

---

著 者 : A. Foscolou, et al. (ギリシャ ハロコピオ大学 健康科学・教育学部  
栄養・食品学科)

---

掲 載 誌 : Maturitas. 2018 Dec; 118: 60-66

---

要 旨 :

オリーブ油摂取の潜在的効能は、特に地中海食事という脈絡の中で、広く研究されてきた。

しかし、その特定の効能はまだ確認されていない。

本論文の目的は、心臓血管系疾患、がんおよび糖尿病の予防などのヒトの健康に対するオリーブ油摂取の特定の影響に関する、科学的な証拠を再検討することである。

関連するメタ解析 10 件を、この影響に関して再検討した。

オリーブ油摂取は複数の慢性的非伝染性疾患（例、心臓血管系疾患、乳がんおよび2型糖尿病など）に有益と見出だされたが、複数のバイオマーカーに対する影響に関して矛盾した結果があった。

結論として、オリーブ油摂取はヒトの健康、特に心臓血管系疾患、乳がん、および2型糖尿病の予防に有効であるとの主張を、統合された証拠が裏付けている。

キーワード : ヒトの健康、オリーブ油、総説、唯一の成分

---