

標 題 : Olives and olive oil in cancer prevention
癌の予防におけるオリーブおよびオリーブ油

著 者 : R. W. Owen, et al. (ドイツ ドイツ癌研究センター)

掲 載 誌 : Eur. J. Cancer. Prev. 13: 319-326 (2004)

要 旨 : 地中海沿岸地方の住民は変性疾患発症率が低い健康的な生活様式を楽しんでいると、20世紀後半に実施された疫学研究がかなり決定的に実証した。いわゆる「地中海食事」を摂取するヨーロッパの住民は癌および心臓血管系疾患などの深刻な疾患の低い発症率を有すると、データが示している。

地中海食事の健康を与える有効性は、主として繊維、魚、果物および野菜の高い摂取量が原因と示唆される。

最近の研究はオリーブおよびオリーブ油などの他の重要な要因に注目する。

明らかに繊維(特に全粒穀物由来)、果物および野菜は、食事性抗酸化物の重要な原料を供給する。

オリーブおよびオリーブ油からの寄与は何か？

明らかに可能性は非常に高いけれども、存在する抗酸化物の種類と量に関する正確な情報が欠けているので、疫学研究がこの重要な物の摂取を深く研究するのは珍しい。

オリーブおよびオリーブ油は抗酸化物を多量に含有すると、最近の研究で示された。オリーブ(特にスペインの塩水漬け処理無)は16g/kgまで含有し、アクテオシド、ヒドロキシチロソール、チロソールおよびフェニルプロピオン酸に代表される。

オリーブ油特にエクストラバージンオリーブ油は少量のヒドロキシチロソールおよびチロソールを含有し、セコイリドイドおよびリグナンを多量に含有する。

オリーブおよびオリーブ油の両方は、抗癌剤と考えられるかなりな量の他の化合物(例、スクワレン、テルペノイド)および過酸化抵抗性脂質のオレイン酸を含有する。

南欧におけるオリーブおよびオリーブ油摂取が、地中海食事の健康的有効性に重要な寄与を示す、ということが十分にあり得る。

キーワード : 抗酸化物、オリーブ、オリーブ油、フェノール化合物、反応性酸素種
