

 印刷する

報道関係者各位  
プレスリリース

オリーブオイル健康ラボ  
Olive Oil Health Lab

2024年04月26日  
オリーブオイル健康ラボ

## 話題の健康野菜・ブロッコリーを食べるなら 「オリーブオイル」が欠かせない理由 オリーブオイル健康ラボ 季節のおすすめコラムを公開

極上茹で方 & 食べ合わせの「最強レシピ」も紹介！

「オリーブオイル健康ラボ」(<http://www.oliveoil-lab.jp/>)は、健康・美容効果に富んだ調理油として日本の家庭に定着した「エクストラバージンオリーブオイル」だからこそできる2024年最新の使いこなし術についてのコラムを公開しました。

50年ぶりに指定野菜に追加されることが決まった「ブロッコリー」。栄養豊富で様々な健康効果も期待されるこのトレンド野菜をご家庭の食卓に取り入れるコツは「オリーブオイル」をプラスすること、ということをご存じですか？今回は、ブロッコリーとオリーブオイルの改めて知りたい「家族に嬉しい健康効果」をお届けいたします。

【古代ローマ皇帝も食べていた！？話題のブロッコリーには各種の栄養素がたっぷり！】



ブロッコリー

## (1) 皇帝の若返りの野菜！

- ・ ブロッコリーは、アブラナ科の植物でキャベツ、カリフラワーの仲間。
- ・ 私達が食べている濃い緑色の部分は、実は花のつぼみの部分です。
- ・ そのまま育てると、黄色い花が咲くのをご存じですか？
- ・ オリーブの産地、地中海が原産で、イタリア名は broccolo。芽、若い茎(brocca)を意味しています。
- ・ 花が咲く前のつぼみには、開花に向けて栄養素がたっぷり誘導されています。花が咲く前の活性物質がたっぷり。
- ・ 古代ローマ時代から「皇帝の若返りの野菜」といわれ、健康長寿のため食されてきました。

## (2) 免疫力を高める「抗酸化作用の高い栄養」が豊富！

- ・ 日本には明治時代に渡来したと言われますが、一般に食されるようになったのはここ 40 年。
- ・ 栄養学的には緑黄色野菜で、ビタミン類、特にベータカロテンが多く、カルシウム、カリウムといったミネラル成分、また食物繊維も豊富です。
- ・ 近年ではスルフォラファンが存在が知られるようになり抗ガン作用への期待も高まっています。そのため、米国がん協会がリストアップした「がん予防が期待できる 20 の食材」にもブロッコリーは選ばれています。

**【生活習慣病からがん予防まで？ブロッコリーの最強「食べ合わせ」はコレ！】**

## ■ニンニク

### (1) 古代から利用されてきた薬用のパワー

- ・ ニンニクは、ブロッコリーと同じ地中海地域が原産のユリ科の植物です。
- ・ 人類は古代よりニンニクの強壮作用、殺菌および防腐作用を利用してきました。
- ・ 古代エジプトではピラミッド建設の労働者にニンニクを食べさせていたという記録が残っています。
- ・ 古代ローマでは兵士の強壮剤、殺菌剤としても使われていました。
- ・ 血中脂質高値(高脂血症)や血圧高値(高血圧症)に対する効果について、多くの研究が行われているにんにくは、世界各地の人々が伝統的に健康のために使用してきました。
- ・ 医学が進歩した現代においても、民間レベルで強壮、殺菌、健胃剤として広く使われています。

### (2) ニンニクのこうした効果はどのようにして発揮される？

- ・ ニンニクにはアリインという物質が含まれています。
- ・ ニンニクを加熱すると酵素が誘導され、アリインはアリシンとなり、それがビタミン B1 の吸収を急速に高めます。
- ・ ビタミン B1 は人間の基本的な栄養素であるぶとう糖がエネルギーになる際の補酵素として働きます。
- ・ しかしこの程度の理解では、ニンニクのパワーは説明できません。「大蒜」「忍辱」という字が当てられていることから、仏門に入るためにまず禁じなくてはならない食材の一つとして、人間の欲を捨て・精進することの妨げとなるのが古くから経験的にわかっていたのかもしれませんが。

・また、忍辱と書くのはあの独特の臭いが耐え難いからという説もあり、この異臭のため高貴さを大切にする人々もまた、ニンニクを避けてきたようです。

### (3) 食品として美味しく、健康的にいただくには？

・日本でニンニクを本格的に料理に使うようになったのは第二次世界大戦後のようです。

・中国を經由して日本に入ってきた歴史は古いものの、主に殺菌剤や虫よけなどの薬用に使われていました。各家庭で香辛料として使うようになったのはここ6～70年のこと。

・一方イタリアでは香辛料として使ってきた2,000年以上の歴史があり、その使い方には学ぶべきことが沢山あります。

・ニンニクをオリーブオイルになじませてから弱火で熱した時に立ちのぼる素晴らしい香気は、他の追随を許さないものがあります。忍辱どころか、食欲をそそり、幸せな気分させてくれます。

・このニンニクと、赤トウガラシ、オリーブオイルの相性の良さを活かした「ブロッコリー和えのスパゲティー」はご家庭でぜひ料理していただきたい食べ方のひとつです。素敵な人とデートの約束があっても心配無用！低温調理でじっくり加熱したニンニクからは嫌な臭いがしないのです。どうしても心配な方は、食べた後、エスプレッソ・コーヒーでも飲めばほぼ完璧でしょう。

・主食類のなかで、お米やパンより圧倒的にGI値が低いのがスパゲティー。インスリン分泌に負担軽減。

**【ブロッコリーをオリーブオイル＋「ニンニク」＋「赤トウガラシ」の最強の組み合わせでいただく滋養強壮レシピを横山淳一先生が紹介】**

・このブロッコリー和えスパゲティーは、市販の強壯剤も顔負けの一品です。現代の栄養学の見地から見ても強壯効果といった面だけでなく、いま先進諸国で問題となっている動脈硬化に基づく心臓病を予防する効果もあると言えるでしょう。

#### <健康効果のポイント>

■アル・デンテに茹でたスパゲティーは血糖値を急激に上昇させず、長時間にわたってゆっくり糖質を供給します。

■オリーブオイルは、オイルとして理想的な成分配分であると同時に、アルファ・トコフェロール、ポリフェノールといった、からだを酸化から守る抗酸化物質が豊富に含まれています。

■赤トウガラシの成分であるカプサイシンは、血管を拡張させ、新陳代謝を高めます。

#### <材料 2人分>

- ・ブロッコリー1株
- ・にんにく 2片
- ・赤唐辛子 小1個
- ・エクストラバージンオリーブオイル 大さじ5
- ・スパゲティー 160g
- ・塩 大さじ2

<作り方>

- (1) ブロッコリーは小房に分ける。茎は棒状に切る。
- (2) 鍋に約3リットルの湯を沸かし、塩を入れ、スパゲティーとブロッコリーを一緒に入れて茹ではじめる。
- (3) 冷たいままのフライパンにオリーブオイル、赤唐辛子、スライスしたニンニクを入れて、なじませてからから火をつける(コールドスタート)。ニンニクが少しきつね色になるまで弱火で炒める。3分ゆでた(2)のブロッコリーをとり出して加え、形をくずすようにしながら木べらで炒める。
- (4) 少し硬めにゆでた(2)のスパゲティーを(3)のフライパンに加え、ゆで汁大さじ1~2を加えて、弱火にかけたまま手早く混ぜ合わせる。(オリーブオイルとゆで汁が乳化しソース状になります)
- (5) 仕上げにも、エクストラバージンオリーブオイル(分量外)を好みでかけるとより美味しくいただけます。



「ブロッコリー」 & 「オリーブオイル」 + 「にんにく」の最強レシピ

横山淳一先生(よこやま じゅんいち)

オリーヴァ内科クリニック 院長

医学博士。1973年千葉大学医学部卒。東京慈恵医科大学内科学教授を経て、現職。

日本糖尿病学会認定糖尿病専門医・指導医、日本内分泌学会認定内分泌代謝科専門医。著書に「炭水化物を食べながらやせられる！地中海式世界最強の健康ダイエット」など多数。



## 横山淳一先生

【横山先生のコラムは他にもたくさん。オリーブオイル健康ラボ HP 内コラムをご覧ください】

(1) 毎日の食卓でできる花粉症対策～EPA を味方につけて、オリーブオイルでアレルギー反応を軽減～

<https://oliveoil-lab.jp/column/index17.html>

(2) 春風邪、春バテ対策に。かんたんオリーブオイル丼で、免疫力アップ！

<http://oliveoil-lab.jp/column/index11.html>

### 【オリーブオイル健康ラボとは】

「オリーブオイル健康ラボ」は、日本人の健康長寿のために日本の食卓に合うエキストラバージンオリーブオイルの取り入れ方を発信していくことを目的に、各分野の専門家の協力のもと、「日本人の健康・美容によい効果」と、「日常の食卓への美味しい取り入れ方」を追及し、情報を発信しています。

オリーブオイル健康ラボ HP : <http://oliveoil-lab.jp/>

HOME

オリーブオイル  
健康ラゴとは

わたしたちを取り巻く  
健康課題

期待される  
健康美容効果

日本の食卓への  
取り入れ方

日本の食卓にも合う  
料理レシピ

オビニオン  
コラム **New**



2021.07.19 **New**

コロナ禍の夏に！健康効果を最大限に活かす  
オリーブオイルの“鮮度リミット” 後編



佐藤 美穂 先生  
学術博士(農学) / 日本獣医生命科学大学客員教授



2021.07.19 **New**

コロナ禍の夏に！健康効果を最大限に活かす  
オリーブオイルの“鮮度リミット” 前編



池谷 節郎 先生  
医療法人社団 池谷医院 院長 / 東京医科大学客員講師



2020.11.30

コロナ太りは、血管事故にもご注意ください！～コロナ禍で密かに  
進行する血管事故リスクを防ぐオリーブオイル活用術～



2020.08.31

免疫力で注目の「ビタミンD」  
オリーブオイルと一緒に摂れば吸収率が大幅アップ！

## オリーブオイル健康ラゴとは

《 本件に関するお問合せ先 》

オリーブオイル健康ラボ 広報事務局

担当： 早川・青山

TEL： 03-5771-3847

MAIL：[info@oliveoil-lab.jp](mailto:info@oliveoil-lab.jp)

携帯： 070-3877-2982(早川)、080-5963-3944(青山)

## プレスリリース画像



- 「ブロッコリー」 & 「オリーブオイル」 + 「にんにく」の最強レシピ



- ブロッコリー

成分	100gあたり含有量が最も多い成分です。
ビタミンC	抗酸化作用があり、がん予防効果が期待されています。
食物繊維	腸内環境を整えて便秘を解消する効果があります。
カリウム	血圧を下げる効果があります。
鉄分	貧血予防に効果があります。

- ブロッコリーに含まれる主な栄養素



- 横山淳一先生



- オリーブオイル健康ラボとは

