

オリーブは実はもちろん、幹や葉にもポリフェノールを含む



自然の恵みのオイルなのだ。

慢性便秘の解消などにも効果があるといわれている。また、美肌効果にも優れ、化粧品にも広く用いられている。ちなみに、最高級のエキストラバージンオイルは果実を搾り、ろ過しただけでボトリングしたもので、加熱・脱色・脱臭といった精製処理は一切行われていない。天然の有効成分が詰まった、まさに自然の恵みのオイルなのだ。

## ヘアケア

シャンプーやリンスなどにも、潤い成分としてオリーブオイルが使われている



## 毎日のお手入れはこれ1本でOKの万能コスメ

果実を搾ってそのままボトリングされたエキストラバージンオイルには、ビタミンA・E、ポリフェノール、オレイン酸、リノール酸など、天然の有効成分がたっぷり。肌を保護し、なめらかにする働きもある。だから入浴後のマッサージや朝晩のお手入れに使えば、血行を促進し、お肌はしっとりみずみずしく。指先やつめにすりこんでマッサージをすれば、指先や手足もつやつやに。界面活性剤を含んでいないので、敏感肌の人や赤ちゃんにも安心だ。市販の化粧品を使わなくても、これ1本できれいにできるかも。\*お肌に合わない場合は、使用をおやめください。

取材協力=道の駅小豆島オリーブ公園、(有)ベリッシュモ



## 木工品

堅牢で美しい木目のオリーブの木は、器やまな板などのキッチン雑貨、さらには家具の素材にも使われている

オリーブ生産量の一、二を競っているのはイタリアとスペイン。次いで多いのはギリシャやチュニジア、トルコなんだよ

## スキンケア

抗酸化作用や保湿作用のあるオリーブオイルは、乳液、保湿クリームとしても大活躍。ソープは潤いを守りながら、敏感肌も優しく洗ってくれる



## オリーブ加工品

オリーブの果実は、肉料理と一緒に食べると消化を助ける。グラッセ、ジャム、はちみつ漬けなど、オリーブの果実を原料にした加工品も登場している



## お茶・健康食品

果実同様、ポリフェノールを豊富に含むオリーブの葉を使ったオリーブ茶。葉のエキスから作られた健康食品も商品化されている



オリーブの原産地は西アジア。日本に初めて持ち込まれたのは安土桃山時代、ポルトガルの宣教師による。明治時代になると本格的な栽培の取り組みが始まり、現在は香川県・小豆島の特産品として知られる



さまざまに姿を変えるモノから生活の知恵や日本とのつながりを発見

# MoNo 変身図鑑

## 第19回 オリーブ

イタリア料理の人気とともに、日本の食卓でもポピュラーになりつつあるオリーブオイル。血液をさらさらにする、老化や動脈硬化を予防するなど薬効にも優れ、そのパワーがさまざまな分野で注目されている。

## 食用オリーブオイル

精製処理をせず、自然のままの成分を詰め込んだエキストラバージンオイル。そのままパンに塗ったり、ドレッシングにしても。純粋オリーブオイルはバージンオイルに精製処理を施したもの