

NUTRIENTS



[オリーブの葉]

イタリアでは農夫や羊飼いが伝統的にオリーブの葉を薬用茶として利尿、降圧を目的に用いてきました。またオリーブ油を多く使用する地中海料理を食べる地域では、心疾患の発症率が少ないと言われてきました。一時期フランスの薬局方やドイツのハーブ規格書にオリーブの葉が収載されていました。日本でもオリーブの葉を用いたお菓子やお茶があります。

オリーブの葉の主要成分であるオレプロペインには抗酸化作用があります。血糖低下作用、血中コレステロール低下作用、中性脂質低下作用、血圧低下作用が知られています。また、オリーブ油はオレイン酸を多く含み健康油として広く知られています。日本には明治の頃、オリーブの木が持ち込まれオリーブ油の生産が始まりました。