

## プレスリリース

報道関係者各位

2020年11月13日

スペイン産オリーブオイル専門職連携非営利団体

# 管理栄養士が説く、アスリートの食生活で オリーブオイルを摂取するメリット

渋谷の大型ビジョンでは、キャンペーン動画を11月から公開開始

スペイン産オリーブオイル専門職連携非営利団体 (<https://oliveoilworldtour.jp/>) は、オリーブオイルがアスリートにもたらす効果についてお知らせします。ヨーロッパでは“liquid gold”として親しまれているオリーブオイル。特にエキストラバージンオリーブオイルには健康に役立つとされている成分が含まれており、その中でも抗酸化物質は運動の疲労回復を早める効果があると言われています。栄養価が高く、良質な脂質が取れるため、スペインではスポーツ選手の食事にオリーブオイルが意識的に多く取り入れられています。



オリーブオイルに含まれる成分は、様々な病気の予防に役立つとされています。食事の飽和脂肪酸をオリーブオイルのような不飽和脂肪酸に置き換えることで、心血管疾患の危険因子の一つを減らすのに役立ちます。特にエクストラバージンオイルに多く存在するオレイン酸の摂取は、血中コレステロール減少に有益な酸化を防ぐ効果があり、食事で飽和脂肪をオリーブオイルのような不飽和脂肪に置き換えると、オレイン酸は善玉コレステロールを減らさず、悪玉コレステロールのみを減らす働きがあり、さらにエキストラバージンオリーブオイルには、ポリ

フェノールやビタミンEなどの天然の抗酸化物質が含まれています。スペインで実施された研究「PREDIMED」は、健康に良い食材とエキストラバージンオリーブオイルを使用した地中海式食事法が、失血管疾患、脳卒中や糖尿病の発生リスクを減少させるということを明らかにしています。

スペインでは、オリーブオイルはアスリートの食事に多く取り入れられています。たとえば、世界的に活躍するスペインの現役テニスプレイヤーのラファエル・ナダル選手は、パフォーマンスを向上させるためにエキストラバージンオリーブオイルを食事に取り入れていることを公言しています。ナダル選手は以前、スペイン産オリーブオイル専門職連携非営利団体のブランドアンバサダも務めていました。スポーツ界では、ビタミンEが運動能力を改善するものとして注目され、現在でも一流競技者の間で競技力向上の補助手段として広く用いられています。長時間の運動では疲労物質が体に溜まるとされていますが、ビタミンEには血流を促す働きがあり、これらの疲労物質を運び出すことで疲労回復が早まる効果があると言われています。また、植物油の中の不飽和脂肪酸に属するオレイン酸を豊富に含むオリーブオイルは体にたまりにくいと言われています。



管理栄養士の米山久美子氏は、アスリートがパフォーマンスを向上させるために、オリーブオイルと一緒に摂取すべき栄養素に関して次のように述べています。「アスリートには、肉や魚、大豆製品などの良質なたんぱく質の摂取はもちろんのこと、身体のダメージ回復につながる酸化ビタミンのビタミンA、C、Eと一緒に摂取することもお勧めです。エキストラバージンオリーブオイルにはビタミンEが含まれていることから、いつもの食事で摂るビタミンAやCが含まれる野菜や果物に加えて、エキストラバージンオリーブオイルを取り入れるのもひとつでしょう。また、緑黄色野菜に多く含まれるβカロテンは、油に溶けやすく、体内でビタミンAに変わる特徴を持ち、緑黄色野菜とエキストラバージンオリーブオイルを一緒にとることで、ビタミンAの吸収率を上げることができるのです。エネルギーが不足しているアスリートの場合

あなたもヨーロッパの健康的なライフスタイルを  
スペイン産オリーブオイルで

美味しい世界を創造しましょう

合には、たとえばサラダを食べるときに、エキストラバージンオリーブオイルをプラスすることで脂質だけでなく、ビタミンA、C、Eを同時に補うことが出来るため、お勧めです。」

スペイン産オリーブオイル専門職連携非営利団体（<https://oliveoilworldtour.jp/>）は、ヨーロッパ産オリーブオイルの販売促進を目指した欧州連合（EU）の支援を受け、欧米およびアジアの主要都市でグローバル規模のキャンペーン「オリーブオイル・ワールドツアー」を2018年から開催しています。今年の子年の取り組みの一つとして、オリーブオイルのキャンペーン動画を11月から12月にかけて東京・渋谷の立体交差点の6つの大型ビジョンに同時に放映します。交差点を通過する1日約50万人の歩行者にオリーブオイルを訴求します。

以上

【本件に関する報道関係者からのお問い合わせ先】

「オリーブオイル・ワールドツアー」キャンペーン 広報代理店 株式会社トレイントラックス  
担当：福田・小牧 TEL：03-5738-4177 E-MAIL：[soo@traintracks.jp](mailto:soo@traintracks.jp)

あなたもヨーロッパの健康的なライフスタイルを  
スペイン産オリーブオイルで

美味しい世界を創造しましょう