

脂質は（脂肪酸+グリセリン）から成り立ち細胞膜や核酸、神経組織の構成成分として重要です。

私たちの推定必要エネルギーの20~30%を摂りましょう。どの油（脂）も1グラム9キロカロリーです。

オリーブ油はオレイン酸という不飽和脂肪酸を多く含み、その他の脂肪酸もバランス良く含まれている油です。

その他 β -カロテン、 α -トコフェロールなどの抗酸化物質が豊富に含まれているので老化の元凶といわれる活性酸素を消去する働きもあり、老化予防に適していると言えます。

オリーブオイルは大きく分けて2種類に分けられます。

- ・オリーブオイル（旧ピュアオリーブオイル）：精製処理したオリーブオイルとバージンオリーブオイルをブレンドしたもの。
- ・バージンオリーブオイル（EVO）：熱を加えたり化学的処理を行わずに、オリーブの果実を自然な状態で絞ってできたもの。エキストラバージンオリーブオイルは風味や酸度などの品質が最高級のもの。

調理法：かける、炒める、揚げる、漬けこむ

* ポテトサラダ

材料	2人分
じゃがいも	200g
きゅうり	1/2本
玉ねぎ	1/4個
塩	少々
厚切りハム	50g
卵	1個
酢	小1
塩・砂糖	1g・少々
粒マスタード	小1
EVO	大2

1. じゃがいもはゆでて5ミリ角に切る。厚切りハムも5ミリ角に切る。
きゅうりは5ミリ角に、玉ねぎは粗みじん切りにして塩少々でもみ5分ほどおいたら流水で洗い水気を絞っておく。
卵はゆでて5ミリ角に切る。
2. 1. をボールに入れ、酢・塩・砂糖・粒マスタード・エキストラバージンオリーブオイルをよく混ぜたものを加え、全体をよく混ぜ合わせる。



* 雑穀米のオリーブ油おにぎり

材料	2人分
雑穀ごはん	2膳分
削り節	6g
醤油	小2
EVO	小2

1. 雑穀米を入れたごはんを炊き削り節、醤油、エキストラバージンオリーブオイルを混ぜ、おにぎりを握る。



* タコの簡単カルパッチョ

材料	2人分
ゆでだこ	100g
新玉ねぎ	30g
レモン風味 EVO	大1
塩・酢	適宜
粗びき胡椒	適宜

1. タコを薄く切り皿に並べる。
2. その上に薄切りの玉ねぎをのせ、レモン風味オリーブオイルをかけ、塩・酢・粗びき胡椒を適宜ふる。

