

項目	内容
名称	オリーブ、オレイフ [英]Olive [学名]Olea europaea L.、Olea sativa Hoffmanns. Et Link
概要	オリーブは、地中海東沿岸、北アフリカ原産で、ヨーロッパを中心に広く栽培されている常緑高木である。果実は、食用、搾油 (オリーブオイル) の原料とされ、葉は、健康食品素材として利用されている。
法規・制度	■食薬区分 ・葉、花、果肉油：「医薬品的効能効果を標ぼうしない限り医薬品と判断しない成分本質 (原材料)」に該当する。 ■日本薬局方 ・オリーブ油が収載されている。 ■食品添加物 ・一般飲食物添加物 オリーブ茶：着色料、苦味料等 ・天然香料基原物質リスト オリーブが収載されている。
成分の特性・品質	
主な成分・性質	・果実に、マスリン酸を含む (PMID:25636872)。 ・果実と果皮に、オレウロペイン、ヒドロキシチロソール、ルチン、ルテオリン、クロロゲン酸などのフェノール化合物を含む (PMID:31572584)。
分析法	・フェノール化合物を、UV検出器付HPLC (PMID:12659724) (PMID:31572584) (101)、HPLC-MS/MSにより分析した報告がある (PMID:31572584) (102)。 ・脂肪酸を、GC-FIDにより分析した報告がある (101)。

ヒ 循環器・
ト 呼吸器
で
の
評
価

メタ分析

・2015年6月までを対象に3つのデータベースで検索できた無作為化比較試験30報 (検索条件: 年齢 \geq 19歳、期間 \geq 4週) について検討したメタ分析において、オリーブオイルの摂取は、炎症マーカー (CRP (15報)、IL-6 (7報)、sE-セレクトリン (2報)、sICAM-1 (7報)) の低下、血管内皮機能 (FMD) の改善 (8報) と関連が認められたが、炎症マーカーについては試験によるばらつきが大きかった。一方、炎症マーカー (アディポネクチン (6報)、TNF- α (5報)、sVCAM-1 (8報)) に影響は認められず、sP-セレクトリン (4報) の上昇と関連が認められた ([PMID:26378571](#))。

・2013年12月までを対象に、5つのデータベースで検索できた研究9報 (症例対照研究3報、コホート研究5報、無作為化比較試験2報) について検討したメタ分析において、オリーブオイルの摂取は循環器疾患 (冠動脈心疾患+脳卒中) (9報) および脳卒中 (3報) のリスク低下と関連が認められた。一方、冠動脈心疾患 (7報) リスクとの関連は認められなかった ([PMID:24775425](#))。

RCT

・健康な成人男性36名 (平均32 \pm 2歳、スペイン、デンマーク、フィンランド、イタリア、ドイツ) を対象とした二重盲検クロスオーバー無作為化プラセボ対照試験において、食事の油と置き換えて、高フェノール類含有オリーブオイル25 mL (フェノール類629 mg/L含有) /日を3週間摂取させたところ、酸化ストレスマーカー (酸化LDL、ヒドロキシ脂肪酸) の低下が認められた。一方、酸化ストレスマーカー (共役ジエン)、LDLの組成 (ApoB、コレステロール、TG) に影響は認められなかった ([PMID:20089783](#))。

・健康な成人13名 (22~37歳、スペイン) を対象とした二重盲検クロスオーバー無作為化プラセボ対照試験において、高ヒドロキシチロソール含有ビスケット30 g (ヒドロキシチロソール5.25 mg含有) を単回摂取させたところ、摂取30分後と4時間後の酸化LDLの低下が認められた。一方、抗酸化マーカー (FRAP、ORAC、ABTS) に影響は認められなかった ([PMID:27006237](#))。

・健康な男子学生18名 (平均24歳、フィンランド) を対象とした二重盲検クロスオーバー無作為化プラセボ対照試験において、食事の油と置き換えてオリーブオイル 50 g/10 MJを平均15.4 MJ/日、3週間摂取させたところ、なたね油摂取時と比較して血中脂質 (TG、TC、HDL-C) に影響は認められなかった。また、血中脂質 (VLDL-C、LDL-C、LDL-C/HDL-C比、TC/HDL-C比) の上昇が認められた ([PMID:11108723](#))。

消化系・肝臓

調べた文献の中に見当たらない。

糖尿病・
内分泌

メタ分析

・2016年8月までを対象に3つのデータベースで検索できた前向きコホート研究または無作為化比較試験4報 (コホート研究3報、無作為化比較試験1報、検索条件: 年齢 \geq 18歳) について検討したメタ分析において、オリーブオイルの摂取は2型糖尿病発症リスクの低下と関連が認められた ([PMID:28394365](#))。

・2016年8月までを対象に3つのデータベースで検索できた無作為化比較試験29報 (検索条件: 年齢 \geq 18歳) について検討したメタ分析において、2型糖尿病患者におけるオリーブオイルの摂取は、糖代謝マーカー (HbA1c (22報)、空腹時血糖 (25報)) の低下との関連が認められた ([PMID:28394365](#))。

生殖・泌尿器	調べた文献の中に見当たらない。
脳・神経・ 感覚器	調べた文献の中に見当たらない。
免疫・がん・ 炎症	調べた文献の中に見当たらない。
骨・筋肉	<p>RCT</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康な高齢者36名 (試験群17名、平均72.7±1.4歳、日本) を対象とした二重盲検無作為化プラセボ対照試験において、レジスタンス運動とともに朝食後にオリーブ果実抽出物ゼリー20 g/日 (マスリン酸60 mg/日含有) を12週間摂取させたところ、骨格筋量、右腕、左腕、体幹の筋肉量増加、変形性膝・股関節炎評価 (WOMAC) 4項目中1項目 (右ひざの痛み) の改善が認められた。一方、身体能力 (握力、5メートル歩行、椅子立ち上がり、運動機能スコア) に影響は認められなかった (PMID:31138956) 。 ・軽度膝関節炎の成人20名 (試験群12名、平均57.4±7.5歳、日本) を対象とした二重盲検無作為化プラセボ対照試験において、オリーブ果実抽出物500 mg/日を12週間摂取させたところ、疼痛 (VAS)、QOL (SF-8) に影響は認められなかった (PMID:27895390) 。
発育・成長	調べた文献の中に見当たらない。
肥満	調べた文献の中に見当たらない。
その他	調べた文献の中に見当たらない。

参考文献

- (101) Food Chem. 2003;80:331-6.
(102) Anal Lett. 2001;34(6):1033-51.
(2003115331) 岐阜県立岐阜病院年報 2001;22:127-8.
[\(PMID:12659724\) Food Chem Toxicol. 2003; 41\(5\): 703-17.](#)
[\(PMID:10737284\) Arch Intern Med. 2000 Mar 27;160\(6\):837-42.](#)
[\(PMID:11108723\) J Lipid Res. 2000 Dec;41\(12\):1901-11.](#)
[\(PMID:10495532\) Aust Fam Physician. 1999 Aug;28\(8\):817, 828.](#)
[\(PMID:9232040\) Arch Pediatr Adolesc Med. 1997 Jul;151\(7\):675-8.](#)
[\(PMID:10426917\) J Am Acad Dermatol. 1999 Aug;41\(2 Pt 2\):312-5](#)
- (104) Herb Contraindications and Drug Interactions 2nd.ed
[\(PMID:20128426\) J Investig Allergol Clin Immunol. 2009;19\(6\):497-9.](#)
[\(PMID:20945621\) J Investig Allergol Clin Immunol. 2010;20\(5\):454.](#)
[\(PMID:21462812\) J Investig Allergol Clin Immunol. 2011;21\(2\):160-1.](#)
- (74) Herbs & Natural Supplements : An Evidence-based Guide 3rd.ed
(91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS)
(106) Nutr Res. 2007;27(8):470-7.
[\(PMID:21920658\) Allergol Immunopathol \(Madr\). 2012 May-Jun;40\(3\):198-200.](#)
[\(PMID:24775425\) Br J Nutr. 2014 Jul;112\(2\):248-59.](#)
[\(PMID:26078902\) Case Rep Pediatr. 2015;2015:402926.](#)
[\(PMID:25636872\) Phytomedicine. 2015 Jan 15;22\(1\):56-65.](#)
[\(PMID:26378571\) Nutrients. 2015 Sep 11;7\(9\):7651-75.](#)
[\(PMID:26578052\) Tunis Med. 2015 May;93\(5\):326-7.](#)
- (22) メディカルハーブ安全性ハンドブック 第1版 東京堂出版 林真一郎ら 監訳
[\(PMID:21470240\) Allergy. 2011 May;66\(5\):701-2](#)
[\(PMID:28394365\) Nutr Diabetes. 2017 Apr 10;7\(4\):e262.](#)
- (58) The Complete German Commission E Monographs
(29) 牧野和漢薬草大図鑑 北隆館
[\(PMID:20089783\) J Nutr. 2010 Mar;140\(3\):501-8.](#)
- (107) 健康・機能性食品の基原植物事典 中央法規
(108) 学名でひく食薬区分リスト 薬事日報社 佐竹元吉 監修
[\(PMID:31138956\) J Clin Biochem Nutr. 2019 May;64\(3\):224-230.](#)
[\(PMID:31572584\) Food Sci Nutr. 2019 Aug 10;7\(9\):2907-2920.](#)
[\(PMID:27895390\) J Clin Biochem Nutr. 2016 Nov;59\(3\):220-225.](#)