



オリーブ新聞6月号

Olive Leaflet
Vol. 11
ねん がつ はつこう
2026年6月発行

『オリーブオイル特集号』

はな た
おうちで話そう食べるこ



オリーブのブランディングを進めている東金市は、この3月、道の駅みのりの郷
東金の加工場にオリーブの搾油機を導入！ 地域独自のオリーブオイルが、この秋、
はじめて誕生します。今回は、オリーブオイルについて特集します。

とっちークイズ！みんなでやってみよう！

Q1 オリーブオイルが含まれて
いるのはどれかな？

① 花



② 実



③ 葉



Q2 搾りたてのオリーブオイルの
色ってどれかな？

① 緑



② 金



③ 茶



Q3 オリーブオイルにたくさん
含まれる脂肪酸はどっち？

① パルミチン酸

② オレイン酸



Q4 オリーブオイルが
使われるのはどれかな？

① 食べもの

② 化粧品

③ おくすり



とうがね健康マイレージ

検診・食生活・運動などに取組むとスタンプが貯まります。

スタンプを集めて応募すると…

応募者全員に「ち〜バリュ〜カード」プレゼント！

抽選で ・QUOカード5,000円分 …60名

・東金産オリーブオイル配合のハンドクリーム …10名

アンケート回答者に「健康グッズ」「トレーニング施設のお試し券」

対象者：20歳以上の東金市民

応募方法：12月28日(月)までに国保年金課の窓口へ ぜひ参加してね！

オリーブ健康生活習慣
でもスタンプゲット！



くわ
詳しくは↑
コチラから！

おしえて！とっちー！ いっしょ おうちの人と一緒に読もう！

A1 ② 実 み

オリーブは、5月ごろに小さい花がたくさん咲きます。6月には2～3 mmの実が見えるようになり、夏の間に大きくふくらみます。9月～11月にかけて直径2～3 cm、重さ3～4グラムの実を収穫します。熟すほど緑から赤黒く色づいて、実に含まれる油分も多くなります。オリーブジュースを搾ることで、このオリーブオイルが得られます。



A2 ① 緑 みどり

収穫したオリーブの実を速やかに搾ることで、新鮮で良質なオイルが得られます。葉緑素が含まれるため緑がかり、早摘みの実から得られたオイルは濃い緑色をしています。ヨーロッパでは新鮮なオリーブオイルを黄金の液体と表現することもあります。酸化して劣化したオイルは茶褐色になります。光や酸素を避けて保管し、開封したら1ヶ月程度で使い切りましょう。



A3 ② オレイン酸 さん

食用油は中性脂肪で、オリーブオイルに含まれる脂肪酸の70%以上がオレイン酸です。動物脂にはパルミチン酸などが多く、動物脂をたくさん摂取する人は、血液中のLDLコレステロールが高く、心臓病になりやすいことが知られています。動物脂の摂取を控え、オリーブオイルの摂取割合を高めることで、体内の脂肪がオレイン酸に置き換わり、LDLコレステロールが低下し、心筋梗塞を予防します^{1,2)}。

¹⁾ Update on Anti-Inflammatory Molecular Mechanisms Induced by Oleic Acid. *Nutrients*, 15, 224 (2023)
²⁾ Reduction in saturated fat intake for cardiovascular disease." *Cochrane Database Syst Rev*, 5, CD011737 (2020)



A4 ①②③ 全部 ぜんぶ

オリーブオイルは、食用油として広く使われています。なかでも、未精製で高品質なものはエキストラバージン・オリーブオイルといわれ、香りや味わいに特徴があり、調味料としても使われるオイルです。未精製で、肌の保湿を高め、はりを与える成分を含むオリーブオイルは、化粧用オイルとしても愛用されています。さらに、オリーブオイルには、皮膚や粘膜の保護、日焼け炎症の予防、やけどなどに効果を示すことから、精製オリーブオイルが『オリブ油』の名称で第3類医薬品として、販売されています。



【オリーブオイルの選び方】 えら かた

オリーブオイルには、個性的で独特な香りや風味があるため、自分好みのものを選ぶとしても、どれを選ぶとよいかわかりにくい。スーパーに行くと商品棚を見ると、どれもエキストラバージンと書いてあり、味見して購入できる場所はほとんどない。金額も1グラムあたり1円～100円ほど幅があり、はじめは1グラム 1円～3円程度の広く販売されている定番から試したい。

【表示】 ひょうじ

容器の食品表示を見よう。2024年からグレード欄が追加され、エキストラバージンと書かれたオリーブオイルが販売されている。日本オリーブオイル公正取引協議会が「国際的な基準を満たしたエキストラバージンオリーブオイル」と認めた商品には、公正マークとともにグレードが記載されているので、一度確認してみよう！ *すべての商品が対象ではありません。

【料理との組合せ】 りょうり くみあわ

お料理や食材に合わせて、オリーブオイルを使い分けられると楽しい。カルパッチョなどのお刺身やカプレーゼなどのサラダにかけるときは未精製のバージンオリーブオイル。ペペロンチーノやアヒージョなど炒め物や揚げ物のお料理には精製オリーブオイル。自分好みのオリーブオイルを探してみよう！

名称	：食用オリーブ油
グレード	：エキストラバージンオリーブオイル or エキストラバージンオリーブ油 or エキストラバージン
原材料名	：食用オリーブ油（スペイン製造）
内容量	：145g
賞味期限	：枠外上部に記載
保存方法	：常温、暗所保存
製造者	：〇〇〇株式会社 東京都〇〇区〇〇1



*日本オリーブオイル公正取引協議会
<https://www.joofc.org/>

地中海食は和食と似てる!?

～いつもの生活習慣にちょい足し…工夫をしてみよう！

親子で
はな
話そう

Olive Leaflet
Vol. 11
2026年6月発行

【地中海食】

ギリシャ・イタリア・スペインなど地中海沿岸地域のおいしく健康的な食生活(図)。

- 新鮮な野菜や果物、豆類・ナッツ類・穀物などの炭水化物を中心に、エキストラバージン・オリーブオイルを毎日、魚介類や乳製品を週に数回適量を食べる。四つ足の赤肉は月に数回に控える。
- 旬の食材、地元の食材を活かし、なるべく加工せずに食べる。
- 大人数で会話を楽しみ、リラックスした食事を。水分の摂取・運動習慣を推奨。
- 心臓病¹⁾や糖尿病²⁾などの生活習慣病や認知症³⁾に、予防効果がある。
- 青少年(平均14歳の男女)の睡眠の質を向上し、学業成績を高める⁴⁾。

¹⁾ Mediterranean Diet, Traditional Risk Factors, and the Rate of Cardiovascular Complications After Myocardial Infarction. Final Report of the Lyon Diet Heart Study. *Circulation*. **99**, 779-785 (1999)
²⁾ Reduction in the Incidence of Type 2 Diabetes With the Mediterranean Diet. *Diabetes Care*. **34**, 14-19 (2011)
³⁾ Consumption of Olive Oil and Diet Quality and Risk of Dementia-Related Death. *JAMA Netw Open*. **7**, e2410021 (2024)
⁴⁾ The influence of adherence to the Mediterranean diet on academic performance is mediated by sleep quality in adolescents. *Acta Paediatr*. **108**, 339-346 (2019)

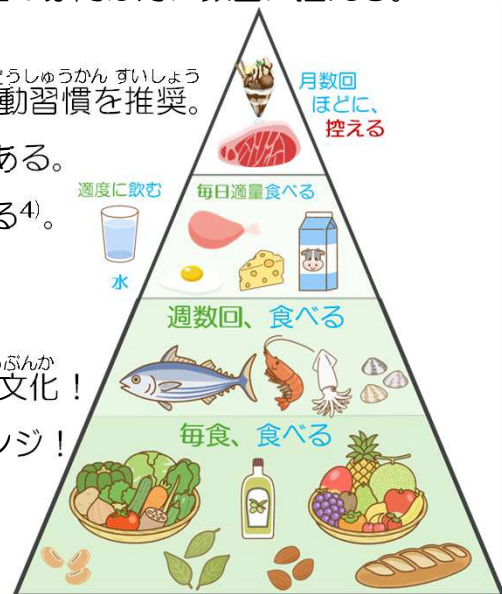
【東金地域の食文化】

野菜・果物・魚介類・お米が豊富。豆類の発酵文化！

【ちょい足しの工夫】

オリーブオイル活用、健康食習慣にチャレンジ！

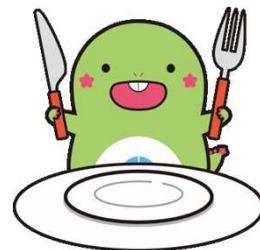
○カプレーゼ ○カルパッチョ ○アヒージョ ○ペペロンチーノ
○ピザにオリーブオイル ○納豆・冷や奴・もずくにオリーブオイル
☆レモン汁・お塩・しょうゆなどと併せて、和食との相性も抜群！



<https://oldwayspt.org/product/mediterranean-diet-pyramid-poster/>
OLDWAYSの絵を参考に作成

【オリーブチャレンジ!】 1つずつ、少しずつ、できたら○印と日付 繰り返しチャレンジしよう！

こうもく れい まる A項目 (例: O、6/16)	できたら○	ひつけ 日付
A1. オリーブ新聞6月号を家族と一緒に読んだ		
A2. 家族の健康によいことを考え、話し合った		
A3. 家族や友達と一緒にオリーブの木を観察した		
A4. お家やお店でオリーブオイルをみつけた		
A5. オリーブオイルの食品表示に公正マークをみつけた		



こうもく れい まる B項目 (例: O、6/16)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
B1. オリーブオイルを つか た 使って食べた							
B2. オリーブオイル レシピを作った							
B3. オリーブの木を かんさつ そだ 観察し、育てた							

☆A項目5つ全部できたら、オリーブ博士への第一歩！ 次は実践にチャレンジしよう！

☆B項目のうち1つ以上の活動を、7回以上取組めたら、『オリーブ健康マイスターJr.』認定！

★A5つ・B1つ以上実施して JIU Festival に参加した方*に、『オリーブグッズ』プレゼント！

*小中学生限定！

オリーブの情報発信！

食育リーフレット『オリーブ新聞』や、オリーブ記事の連載が、閲覧可能に！

『オリーブ新聞』がこの度、ホームページにて閲覧可能となりました。これまで小中学校の食育を通じて、ご家庭に届けられていた健康食習慣に関する情報を、市民の方々に幅広く提供させていただきます。また、オリーブに関する記事のWeb連載『オリーブ産地化に取組む千葉県東金地域の物語』が始まりました。オリーブの魅力、地中海型食習慣、オリーブオイル品質の国際基準、オリーブ栽培の実際、など、さまざまな視点からオリーブについて紹介しています。



目次より抜粋 …〔第5部〕【第40回】まで続く予定です。

〔第1部〕オリーブの魅力

【第1回】オリーブー平和・勝利・生命力のシンボル

【第3回】オリーブオイルが主役ー地中海型食習慣

【第4回】オリーブオイルの健康影響ー身体によい食用油

【第6回】オリーブポリフェノールー天然由来微量成分の役割

【第7回】オリーブオイルの品質と個性ー国際基準と日本の規格

〔第2部〕オリーブを育てる：栽培の基本

【第11回】オリーブが育つ環境ー日照時間・降水量・土壌

【第15回】オリーブの植付けと環境づくりー土・水・風を読む

今後も、情報発信に努めますので、オリーブに関する興味・関心を高めていただけたらと思います。

ぜひ内容をご覧ください、ご意見・ご感想など、お寄せください。

第35回JIU Festival 2026/11/7・8開催



物販部：オリーブリーフパウダーを活用した食商品などを紹介

展示部：地中海型食習慣・オリーブオイル活用レシピ・オリーブの苦味と辛み、などを紹介

制作部：オリーブリップ・バスボム・オリーブリーフのしおりなど、マイ・オリーブグッズ制作体験

スタンプラリー：キャンパスオリーブを巡りスタンプを集めて、オリーブコースターをゲット！

★オリーブの世界、広げてみませんか？