

食べもの暦 9月号



東京都多摩府中保健所

食品衛生担当 府中市宮西町 1-26-1
TEL 042-362-2334

武蔵野三鷹地域センター

食品衛生担当 武蔵野市西久保 3-1-22
TEL 0422-54-2209

多摩府中保健所ホームページにも掲載中

多摩府中 食べもの暦

検索

令和3年9月発行

オリーブ

イタリア料理や地中海料理でよく使われるオリーブオイルやオリーブの塩漬け。日本では小豆島のオリーブオイルが有名ですね。

オリーブの歴史

オリーブは、モクセイ科の常緑樹で、地中海沿岸の国々ではたくさん栽培されているほか、野生種も自生しています。ギリシャやローマでは古代から食用、灯火、医療、祭祀に利用され、生活に欠かすことのできない大切な植物でした。

日本では、江戸時代の終わりに、医師の林 ^{はやしどうかい}洞海がフランスから輸入した苗木を横須賀に植え、それが日本のオリーブ植樹1号とされています。今では、日本で初めてオリーブの栽培に成功した、温暖な気候の香川県を中心に栽培が行われています。

オリーブの特性

オリーブは、生長が早く、生命力の強い木です。花はブドウの花に似ていて白い花が咲きます。開花後に育った実は、緑色から黄緑色、赤紫色、黒紫色に変化して最後に落果します。オリーブの品種は世界に1000種類以上あり、実を食べるのに向いた品種、油を搾るのに向いた品種があります。

塩漬けとオリーブオイル

実は苦み成分であるオレウロペインを含んでいて、生で食べることができないため、重曹などで渋抜き処理をしてから塩漬けをします。緑色から黄緑色になり始めた頃の実は、色が美しくさわやかな香りの漬物となります。黒く色づいた実は、果肉が柔らかくマイルドな味の漬物になります。

オリーブの実の果肉部分には大量の油が含まれ、加熱処理や化学処理を行わずに実を潰して絞るだけで油を取り出すことができます。オイルも塩漬け同様に、品種や色づき具合によって色や味が違ってきます。お好みのオリーブオイルを探してみるのも良いですね。



オリーブオイルには動脈硬化を促すコレステロールの酸化を防ぐ作用を持つ脂肪酸を多く含みます。それは次のうちの脂肪酸でしょうか。

- ① オレイン酸 ② パルミチン酸 ③ ステアリン酸

答えは裏面へ

真空パック食品と食中毒

真空パック食品で食中毒になるの？



真空パック食品のうち「要冷蔵」と表示されているものは、**常温放置するとボツリヌス菌が増殖し、命にかかわる食中毒になることがあります。**

○ボツリヌス菌は酸素が少ない密封状態で増殖します。

○ボツリヌス菌の毒素は自然界の中でも毒性が強く、命に関わる場合があります。

食中毒予防のポイント＝購入品の冷蔵保管

「要冷蔵」「10℃以下で保存してください」の表示があれば、食品を購入後すぐに冷蔵保管しましょう。

【表面 表示例】



要冷蔵

【裏面 表示例】

名称	…
原材料名	…
内容量	…
賞味期限	2021.0.0
保存方法	10℃以下で保存してください
製造者	…

保存方法 10℃以下

購入後すぐに冷蔵保管！



真空パック食品に**膨張や異臭がある場合**は、菌が増殖している可能性があります。**絶対に食べないでください。**



正解は①「オレイン酸」です。

オレイン酸は、動脈硬化を促す悪玉コレステロールの酸化を抑え、コレステロールが血管壁に沈着するのを防ぐ働きがあります。パルミチン酸、ステアリン酸は、動物性脂肪に多く含まれる脂肪酸で食べすぎは健康にあまりよくないとされています。