



## 便秘解消！

# オリーブオイル腸活でお腹すっきり！ その健康効果と正しい選び方は？



たまにしか出ない。  
ずっと便秘気味だけど仕方ないか。  
でも、なんとかしないとなあ  
と、そのうち対処しようと思っているあなた。  
オリーブオイルを試してみませんか？  
実は便秘って、あなたが思っている以上に体に負担がかかっています！  
便秘になると  
食べたものがお腹の中で腐敗して有害物質を発生させます。  
それが、腸から吸収されて、血液を回って体に回ってしまいます。  
それが  
肌荒れや体の不調の原因になるのです。  
だから、便秘を甘く見ないで改善に取り組んでみてください。

## オリーブオイルの 健康効果と飲み方

オリーブオイルは排便が促す効果があります。  
腸を刺激して蠕動運動（ぜんどう）を活発にします。  
オイルは潤滑油の役割を果たし、腸内での便の通りをよくします。  
硬い便も柔らかく出しやすくしてくれます。  
またオリーブオイルに含まれるオレイン酸には抗酸化作用があります。  
そのため、がん、生活習慣病を予防、しわの予防、保湿成分も多いため美肌効果も期待できます。

さらに、オレイン酸には  
善玉コレステロールを減らさず、悪玉コレステロールを減らす効果もあります。  
これにより、動脈硬化を予防してくれます。

オリーブオイルは加熱すると酸化が進むので「生」がおすすめです。  
一日大さじ2杯程度を目安に取り入れてみてください。  
食事前にスプーン一杯や、サラダをオリーブオイルと塩で食べるのもおすすめです。  
ただし、油ですのでとりすぎはご注意ください。

## 重要！オリーブオイルの選び方

健康効果や美容効果を期待するなら新鮮で酸化していない  
「エキストラバージンオリーブオイル」がおすすめ！！

選ぶときに気をつけるポイントです。

【①遮光性の高いボトルを選ぶ】

オリーブオイルはとても繊細です。  
光に弱く、蛍光灯の光でも酸化が進むからです。

【②製法】

エキストラバージンオリーブオイルには「低温圧搾（コールドプレス）」という製法があります。

これは、30度以下の低温でじっくりと圧搾する方法。  
品質の高いオイルを選ぶなら外せない条件です。  
なぜなら、オイルは加熱するほど味が劣化するからです。

【③価格】

エキストラバージンオリーブオイルは大変手間のかかる希少なもの。  
そのため価格が高め。極端に安価な商品は要注意です。

## 保存方法

エキストラバージンオイルは酸化しやすいので保存方法も大切。  
直射日光や高温になる場所を避け、冷暗所に保管することをおすすめ。  
5度～10度以下になると白い結晶ができてしまうという性質もあるため、冷蔵庫での保存は避けましょう。

オリーブオイルは便秘解消の強い味方です。  
上手に活用して、頑固な便秘とさよならしましょう！

もっと知りたい方はこちら



←ラインで腸活情報を受け取れます  
プレゼントのお知らせも！

