



## アンチエイジング貴女は何を選びますか？

### なぜオリーブオイルはカラダにいいの？

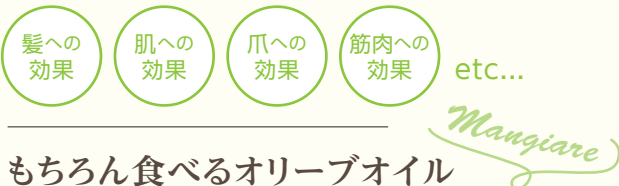
体の外側だけでなく内側からも健康、  
キレイでいたいという人が日々取り入れるのに適しています！

必須脂肪酸(オレイン酸、リノール酸)やビタミン類(A、E)、食物繊維といった具合に健康や美容に有用な栄養成分が豊富に含まれているオリーブオイル。オレイン酸にはコレステロール値の低下、動脈硬化や心臓の病気の防止、便秘の改善、リノール酸にはコレステロール値の低下、血圧や血糖値の降下、老化防止、ビタミンEには生活習慣病の予防や改善、活性酸素の除去、血めぐりの改善、ビタミンAには目の機能改善、皮膚や粘膜の免疫力アップ、抗酸化作用、食物繊維には整腸作用、便秘改善、コレステロール値の低下などが期待されています。



### 様々なカラダへの効果！

体内への効果はもちろんカラダの様々な箇所へ作用します。



### もちろん食べるオリーブオイル

オリーブオイルはオリーブの実を絞りボトルに詰めたそのものを摂取することができる唯一の植物油。

健康や美容のために飲む場合、1日あたりの目安として(適量)大さじ1~2杯くらい。また、オリーブオイルは味に特徴があり、生のままだと飲みにくいと感じる方は、ベジタブルジュースやフルーツジュースに入れて飲むとスッキリと飲むことができますよ。

そしてもちろん、ソースやドレッシングとして、炒め料理にも最適です！

### 保管のしかた

オリーブオイルは適切な保管方法を守らないと、品質の劣化が加速してしまいます。

オリーブオイルは光、温度、湿度の影響を受けやすいので、紫外線が直接当たるようなところ、高温や低温、多湿の場所を避けて保管します。

温度に関しては、30度以上の場所に置いておくと品質が低下し、2度以下の場所においておくと凝固してしまうので、冷蔵庫ではなく暗く涼しい場所に保管しておけば品質を長く保つことができます。

### エキストラヴァージンオリーブオイルとは？

化学的な処理を行わず、ろ過しただけの酸化の度合いが0.8%以下のもの。なおかつ風味がよい高品質なもの。オリーブオイルの最高峰といえます。

バッチ・ノエミオはBIOの高品質エキストラヴァージンオリーブオイルです。



バッチ・ノエミオ  
エキストラヴァージンオリーブオイル  
500ml 5,000円(税抜き)

### 国際オリーブ協会の基準

- ①100%オリーブの実のみ使用
- ②加熱、化学処理を行わず、粉碎や圧搾など物理的な方法で絞られている
- ③酸度が0.8%以下で風味が損なわれていないこと

### 本物のエキストラヴァージンオリーブオイル見分け方のポイント

- 器は酸素を通しやすいプラスチック製ではなくガラス瓶のもの
- 光を通さない濃い色のガラス瓶か、缶のもの
- 瓶上部ギリギリまで入っているもの(空気をなるべく抜いている)
- オリーブの産地と瓶詰め場所が同じもの
- 瓶詰め、輸入された日付をチェック→なるべく新しいもの
- 1cc10円以上するもの(1cc5円以下など安価なものは粗悪品の可能性が高い)
- とろりとしてピリッとした辛味と苦味があるもの(試飲できる場合)

