

# 3月

## 栄養ニュース第198号



平成28年3月

福西会病院 栄養管理科

寒さが和らぎ日ごとに春めいてまいりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。  
春は木々が芽吹きだす季節で山の幸が多くみられます。  
山菜の味には独特な風味や香りがあり季節の変化を楽しむこともできます。  
今回は山菜に含まれる苦味成分・栄養素の働きに注目してみましよう。

### <山菜の苦味成分>

「春は苦味を知れ」といわれているほど春の食材は苦味の多いことが特徴です。この苦味成分にはアルカロイドやポリフェノールが含まれています。これらの成分がどのような働きをしているのかご紹介します。



#### ◇アルカロイド

アルカロイドには腎臓のろ過機能を上げる作用があり体内にこもった余分な熱分と水を排出する解毒作用があります。また、冬場は人新陳代謝が低下するため老廃物を貯め込んでしまいます。アルカロイドには老廃物を排出する働きもあります。  
緑茶やコーヒーに含まれているカフェインもアルカロイドの一種です。

#### ◇ポリフェノール

ポリフェノールには苦味の他にも渋みがあるのが特徴で、自然界には約4000種類以上もあると言われています。ポリフェノールは余分な活性酸素を取り除く働きがあり老化防止や癌予防に効果があります。  
山菜に含まれるポリフェノールはタラの芽に含まれるエラノサイド、ふきのとうに含まれるフキノール酸、うどに含まれるクロロゲン酸などがあります。

#### ※活性酸素とは？

私たちの身体は年齢と共に老化しますが、それは活性酸素によって金属の錆のように細胞が錆びていくことなのです。錆びる、つまり酸化するのは活性酸素の仕業なのです。  
活性酸素は規則正しい生活をしていれば細胞を守る役割を果たします。  
しかし、過度な飲酒や喫煙などを繰り返すと必要以上に蓄積されます。余分な活性酸素は単に老化を早めるだけでなく、がん細胞が増殖したり動脈硬化など様々な疾病の原因になることが分かっています。

## <山菜に多く含まれる栄養素>



次にカリウム・食物繊維・β-カロテンについてご紹介します。

### ◇カリウム(筍・タラの芽・ぜんまい)

カリウムは細胞内液の浸透圧を一定に保つ作用を持っています。ナトリウム(塩分)を過剰摂取した時に体の外に排除する働きがあるため、**高血圧予防**に効果があります。

### ◇食物繊維

食物繊維には**不溶性食物繊維**と**水溶性食物繊維**があります。

**不溶性食物繊維**は胃や腸の中で水分を吸収して膨らみ腸の動きを活発にさせる働きがあります。また、体に有害な物質を吸収する性質があり、一緒に便として排出する働きもあります。**水溶性食物繊維**は粘着性と保水性が高いのが特徴です。糖質の吸収速度をゆるやかにするため、食後の急激な血糖値の上昇を抑制します。さらに脂肪の吸収を抑制したり、血中コレステロール値を低下させる働きもあります。

山菜には不溶性食物繊維を含んでいるものが多くみられます。(わらび・コゴミ・筍など)

### ◇β-カロテン(セリ・わらび)

β-カロテンは活性酸素や過酸化脂質を除去して細胞を活性化する作用があるので**老化防止**にも効果があります。また、体内に入ると必要量だけビタミンAに変換され、残りは体内に蓄積されます。ビタミンAは目の網膜にある光や色を感じる物質(ロドプシン)を作る重要な役割があります。また胃腸や気管支などの粘膜を正常に保ち、健康な皮膚を作ります。ビタミンAが不足すると細菌やウイルスが侵入しやすくなり風邪の原因になります。

## <山菜のアク抜き方法>

### ◇酢水につける(うど)

皮をむいてすぐに酢水にさらします。

### ◇塩茹でする(タラの芽、こごみ、セリ)

たっぷりのお湯に約2%の塩を加え、沸騰させたところでさっと茹でて水にさらします。まだ苦味が残っている場合には冷水にさらす時間を長くします。

### ◇重曹をかける(ぜんまい、わらび、ふきのとう)

特にアクの強い食材は重曹をふりかけて熱湯をかけます。重曹が全体に届くように上下を返し、一晩おいた後、1~2時間水にさらします。

### ◇油で揚げる

苦味成分は油に溶けやすいため、揚げると苦味が抑えられます。

山菜の味覚を楽しむためには、苦味や香りを失わないようにできるだけ新鮮なうちに調理を行い、アクを抜きすぎないように工夫しましょう。