

ラッキョウ
(2006年6月放映)

ラッキョウは、次のような優れた健康効果があることがこれまでの研究で明らかになっている。

ガン抑制効果 糖尿病予防効果 アレルギー - 予防効果
認知症予防効果

1 ガン抑制効果

* 新情報：ラッキョウに含まれる“ラッキョウフラボノイド”は、強力な抗酸化作用でガン細胞の発生を抑制し成長も抑えることが判った。（明治薬科大）

* 何も与えない場合のガン発生率 100%とすると、ラッキョウを与えると 48.6%、さらにお酒を加えると 30.2%と、発生率が大幅に下がることが判った。

理由は、“ラッキョウフラボノイド”にガンを抑制だけでなく、ガン細胞の成長をストップ（栄養がいかないように）させる働きもあると考えられるからである。

* ラッキョウに含まれる“フラボノイド”は、通常では体内に吸収されにくい。だから、食べ方に工夫が必要となる。

- ラッキョウに含まれる“フラボノイド”の吸収を高めるには、調味料として醤油を使う。醤油の色素が“フラボノイド”の劣化を抑えてくれる。
- ラッキョウに含まれる“フラボノイド”の吸収を高める調理法は、**醤油**で煮る。
- ラッキョウを醤油で煮る際に、調味料に**酒を加えるとより効果的**。
- ガンを予防する煮ラッキョウは、1日に大きめのもの3粒を朝食時に摂ると効果的。

* 煮ラッキョウの作り方

材料 4人分	生ラッキョウ-----300g	イリコ-----適量
	濃い口醤油-----50ml	砂糖-----大さじ2杯
	酒 -----100ml	水 -----100ml

作り方

鍋に材料を入れ、中火で約30分煮る。

ラッキョウを柔らかくしたい場合は、汁気がなくなるまで煮る。

* 煮ラッキョウの作り方（電子レンジ利用）

材料 4人分	甘酢漬けラッキョウ---300g	酒-----大さじ1杯
--------	------------------	-------------

醤油 -----75ml 砂糖-----大さじ 1 杯
粉末かつおだし-----小さじ 1 杯

作り方

耐熱ボ - ルに材料を全部入れ、レンジで 3~4 分加熱する。(600W の場合)
柔らかくしたい場合は、2~3 回繰り返し加熱する。

2 糖尿病予防効果

- * 新情報：ラッキョウに含まれる“フルクタン”は、炭水化物を摂取した時の血糖値の上昇を抑えることが判った。 (2006 年 5 月 日本栄養食糧学会)

フルクタン：食物繊維の一種で 100 g 中に 25 g も含まれており、糖質が吸収されないように包み込む働きがある。

- * 糖尿病を予防するラッキョウに含まれる“フルクタン”は調理によって減少しやすい。したがって、調理には工夫が必要である。
- 生で摂ると効果的である。漬けたものだと乳酸菌が食べてしまう。
- 生ラッキョウは刻むとさらに効果が高まる。刻むことで身体の中で働きやすいように変化する。
- 刻んだ生ラッキョウの働きと吸収を良くするには、ワカメと一緒に摂ると効果的である。ワカメにも水溶性の食物繊維が多いが大事なのはミネラルで、特にクロムが膵臓でインシュリンを作るときうまく働いてくれる。
- 生ラッキョウは 1 日に、大き目のもの 6 粒を刻んでワカメと一緒に摂る。
(毎食、2 粒ずつ分けて摂る)
- * 注目情報：甘酢漬けのラッキョウで糖尿病予防効果を期待するには鷹の爪を入れて漬け。漬け汁も使う。鷹の爪をいれると脂肪が燃焼する。

3 アレルギー - 予防効果

- * 新情報：ラッキョウに含まれる臭気成分は、花粉症などのアレルギー - 症状を軽減することがわかった。 (2006 年 5 月 明治薬科大学)

4 認知症予防効果

- * 新情報：ラッキョウに含まれる含流アミノ酸には脳細胞の生存・再生能力を高め、老人性認知症の予防効果があることがわかった。
- * 認知症を予防するラッキョウの効果を高めるには油で調理すると効果的である。漬けたラッキョウでも効果は同じ。

油で調理したラッキョウの効果を一層高めるには、肉類と一緒に摂ると良い。肉は豚肉が良い。さらに効果を高める味付けは、カレー味にする。

理由は、豚肉はビタミンB1が多い。壊れた部分の修復には豚肉が良い。

カレーにはうこんやターメリックが入っているので、脳の老化を強力に抑える働きがある。