

ラッキョウの新健康効果

放送大学講師学術博士(食物学)

佐藤 秀美

中国原産のネギ科の多年草、この地下茎を食用にすると、**1日4粒で血液サラサラ効果**があることが判った。その優れた植物の名は、“**ラッキョウ**”

最近の研究で、ラッキョウは調理の仕方で一層健康効果が高まり、さらに新たな健康効果も生まれることも判ってきた。

* ラッキョウの健康効果

- ・血液サラサラ効果
- ・血糖値低下
- ・中性脂肪低下
- ・コレステロール低下
- ・ガン予防 など

* ラッキョウ自身はもともと、東南アジア、中国、日本でしか栽培して食べられていなかった。従って医学的研究も遅れていたが、この10年位専門に研究されるようになり、いろいろな健康成分が明らかになった。

* ラッキョウの主な健康成分は、

- アリイン類
- ジスルフィド類(揮発成分)
- フラボノイド類(色素成分)
- 食物繊維

* 注目情報：ラッキョウの血液サラサラ効果は、タマネギと合わせて炒めることで79倍に高まることがわかった。

お勧め料理：**ラッキョウと玉ねぎの野菜炒め**

* ラッキョウの成分

アリイン類 -----→ 血液サラサラ効果
変化

ジスルフィド + **タマネギの**
(脂溶性揮発成分) **アリイン類**

強力な血液凝集抑制作用 79倍

- * **ラッキョウ**とタマネギを合わせることで 79 倍になる血液サラサラ効果は、**ラッキョウ**にある下ごしらえをすることでさらに効果が高まる。

まず**生のままスライス**する。

- * ラッキョウの細胞

アリイン-----→ アリシン 血液サラサラ効果を示すジスルフィドは、もともとラッキョウに入っているわけではない。

アリイン ジスルフィド ラッキョウの中には、アリインと酵素が入って、細胞を破壊することでアリインがアリシンになり、さらにジスルフィドに変わる。スライスすることによりジスルフィドがどんどんできる。アリインと酵素が交じり合ってジスルフィドができる。

この**ジスルフィド**が**血液サラサラ効果**をもたらす。

- * 注目情報：ラッキョウの血液サラサラ効果をさらに高めるには、スライスしたラッキョウを 30 分以上空気にさらす。

血液サラサラ以外にも、冷え性や肥満を改善する効果が期待できる。

- * お勧め料理：ラッキョウとタマネギの野菜炒め

その際の調理のポイントは、ラッキョウは最後に加えて歯ごたえが残る程度に炒める

- * 注目情報：ラッキョウには、食材から摂りにくい水溶性食物繊維(フルクタン)が多く含まれ、血糖値の改善やコレステロールの排出に、大きな効果があった。

(東京大学名誉教授 光岡知足)

- * 水溶性食物繊維含有量の比較(100g 中)

ラッキョウ : 18.6g	モロヘイヤ	: 1.3g	
押し麦	: 6.0	サツマイモ	: 0.5
ヒジキ	: 5.8	おから	: 0.4
ゴボウ	: 2.3	リンゴ	: 0.3

- * なかなか摂れない水溶性食物繊維がラッキョウからバッチリ摂れてしまう。

水溶性食物繊維は腸の中に入ってコレステロールとか血糖とかを包み込んで排出するという効果がある。血液中のコレステロールの値、血糖値もちょっと下がってくる。

- * 最新情報：(女子大生 25 人を対象に調査)

ラッキョウの水溶性食物繊維フルクタンを毎朝 5g (ラッキョウ換算で 30g)

相当)4週間摂ってもらったところ、血中の中性脂肪とコレステロール値が低下し、便通が良くなり便性も改善した。(2005年3月仁愛女子短期大学)
ラッキョウのコレステロール排出や血糖値改善効果を高める調理法は、**酢漬けにする。**

- * 注目情報:ラッキョウのコレステロール排出、血糖値改善効果が無駄なく活かすには、酢漬けが良い。そして、必ず漬け汁まで料理に使うこと。

- * ラッキョウの水溶性食物繊維含有量は、**18.6g(100g中)**
酢漬けラッキョウの水溶性食物繊維含有量は、
粒----- 1.4g
漬け汁-----17.2g
漬け汁はカレー、肉ジャガ、シチューにちょっと(20ml位)入れるとよい。
うま味成分を増強させる成分が入っている。
酢漬けラッキョウの漬け汁を肉料理に使うことで**老化予防効果**も高まる。
酢は酸性ですっぱい。汁を加えると肉の繊維を切って肉が柔らかくなる。

- * 簡単ラッキョウ漬けの作り方
ラッキョウ 100g(12- 13個)
酢 40ml
水 20ml を、
1度沸騰させる。ラッキョウは先に塩もみしておくとおくが抜ける。

- * 注目情報:ラッキョウに含まれる“**フラボノイド(ILTG)**”には、ガン細胞を死滅させる物質の働きを強める作用があることがわかった。
(国際癌学会誌 Cancer Science)
ILTG はフラボノイド系の色素で水溶性のもの。ラッキョウだけでなく、甘草にもあるが、ラッキョウに抜群に多く含まれる。この物質が、がん細胞を死滅させる“アポトーシス”という酵素の働きをどんどん強める効果がある。

- * ラッキョウのがん予防効果を高める調理法は、**揚げる。**
お勧め料理:ラッキョウとワケギのかき揚げ。生をスライスしてワケギとかき揚げにしたもの)
衣はよく練って使う。衣は良く練ることで、タンパク質が結合してネバネバになる。そして、ネバネバになることで中の成分を抱え込んでしまう。特にワケギに含まれる

ビタミン A は油に溶けやすいのでしっかり抱え込む。

* 注目情報：ラッキョウに含まれる香り成分のもと、“**Sアルキルシステイン**”は脳細胞の生存や再生能力を高め、ボケ症状の予防効果を高めることがわかった。

* “Sアルキルシステイン”は抗酸化力が非常に強い。脳細胞は半分が脂質なので酸化してしまうと認知症やボケ症状がでてくるが、その酸化を抑制することによって脳の老化を防ぐことができる。

生のラッキョウは地域によって入手できないところもあるが、その場合は酢漬けでも似たような効果がでてくるので加工品でも良い。

ラッキョウの脳細胞の酸化予防効果を高めるには、**丸ごと焼く**。