

## 〈タマネギ〉が日本で普及した陰の功労者はコレラ

タマネギは血液をサラサラにするばかりか血管を柔軟にする

医療ジャーナリスト 石橋

敬

1955年、岩手県盛岡市生まれ。1978年、中央大学法学部卒。健康誌の編集者を経て、医療ジャーナリストに。



### 中世ヨーロッパでは「魔除け」 にも利用されたタマネギ

タマネギは根っこですか？葉っぱですか？  
答えは葉っぱです。それでは根っこはというと、タマネギの最下部から伸びている糸のようなものがひげ根になります。

タマネギが日本に伝わったのは、江戸時代のことですが、当時はあまり食べられませんでしたが。明治時代には、本格的に北海道で栽培され始めますが、タマネギが日本人によく食べられるようになったのは、コレラ流行の‘副産物’でした。

明治28年に、日本でコレラが流行します。当時、コレラに対する有効な治療法がなく、死亡率が高いため「コロリ」などと言われていました。コレラに対する不安が高まる中、タマネギがコレラに効果があるという噂が流れ、この噂によってタマネギが飛ぶように売れたというのです。

もちろん、タマネギにコレラを治す力はありません。しかし、古代エジプトではミイラの防腐剤として利用され、中世ヨーロッパでは「魔除け」として家に吊るしていたそうですから、根も葉もない話ではないのです。しかし、健康雑誌もテレビの健康番組もない時代に、全国的にタマネギの需要が増すというのは、昔から日本人は健康情報に敏感だったのですね。

思いもよらぬコレラが援軍となって、日本人の常備野菜として定着したタマネギですが、洋風の料理の普及とともに消費量も増えてきました。日本人がタマネギを最も多く使

用する料理は、カレーライスです。カレーライスを作るときに、タマネギを刻んで飴色になるまでじっくり炒めます。これがカレーの甘味やうま味のもとになるのです。スープ料理にもタマネギは欠かせません。洋風料理では、タマネギは和食の出汁のような存在で、うま味のもとといってもいいかもしれません。

和食でも、すき焼きにタマネギを入れる地方があります。タマネギの産地で有名な兵庫県淡路島です。すき焼きには通常長ネギを入れるところが多いのですが、淡路島ではタマネギを入れるのが当たり前です。



### エネルギーを作るだけでなく 無駄無く利用させるアリチアミン

古代エジプトでは、ピラミッド建設の労働者のエネルギー源だったと言われるタマネギですが、その秘密はアリシンという成分にあるのかもしれません。アリシンは、揮発性の成分で、タマネギを切ったときに目を刺激する成分です。このアリシンは、豚肉などに多く含まれるビタミンB1と結合し、アリチアミンという物質に変化します。

ビタミンB1は、炭水化物を分解してエネルギーに変えるために不可欠な物質なのですが、水溶性の物質で体内に長く留めておくことが難しい成分です。ところが、ビタミンB1とアリシンが合体したアリチアミンは脂溶性の物質で、体内に長時間留めておくことが可能です。しかも、ビタミンB1と同じ働きをします。それどころか、アリチアミンはビタミンB1にはない優れた効果もあります。それはノルアドレナリンというホルモン

の分泌を促進し、体内のエネルギーを効率よく利用できるようにするという働きです。つまり、アリチアミンの働きで炭水化物をエネルギーに変え、そのエネルギーを体内で効率よく利用できるといわけです。エジプトのピラミッドを作り出した原動力は、アリチアミンに間違いありません。

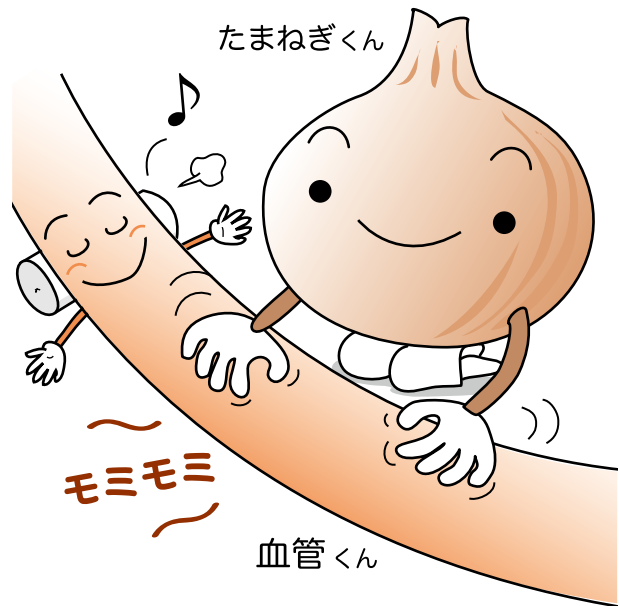
### タマネギの動脈硬化を防ぐ 働きはひと味違う

タマネギは、われわれのスタミナのもとになるだけではなく、生活習慣病予防にも優れた働きがあります。先ほど出てきたアリシンは、血液を固まりにくくする働きがあります。よく言われる「血液サラサラ効果」です。血液サラサラ効果のある食品は、他にも納豆やヨーグルトが知られています。

タマネギは、単に血液サラサラ効果で生活習慣病を予防するだけではありません。タマネギには、ひと味違う効果があるのです。それは、血管そのものに働きかける効果です。

血管の壁は3層の膜で構成されています。外側から外膜、中膜、内膜といいます。内膜を構成しているのは内皮細胞といい、この細胞が一酸化窒素などの物質を分泌するなどして、血管の収縮・弛緩をはじめ、血管の健康状態を維持するのに重要な役割を果たします。しかし、この血管内皮細胞の働きは肥満、喫煙、運動不足、加齢などで損なわれます。その結果、血管は動脈硬化になり、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高まってしまいます。

実はタマネギには、弱った血管内皮細胞の働きを改善する効果が確認されています。大手食品メーカーと広島大学の東幸仁教授との共同研究によれば、22名の健康な男性（平均年齢44歳）に濃縮タマネギエキスを1カ月間毎日摂取してもらったところ、血管内皮



機能の改善が認められたのです。

タマネギの成分で血管内皮細胞の働きを改善してくれるのは、ケルセチンというポリフェノール（植物に含まれる色素や苦みなどの成分）です。ケルセチンは、タマネギの一番外側にあり、茶色をしている皮の部分に最も含まれています。ケルセチンは、タマネギを日光の紫外線から守る成分なのです。残念ながら、我々が食べる部分のタマネギには少ししか含まれていません。しかし、茶色い皮を剥いたタマネギを日光に当てるとケルセチンが増えます。1週間日に当てると、ケルセチンの量は4倍に増えるそうです。時間に余裕があれば、1日でも2日でも日に当てたタマネギを食卓にのせてみてはいかがでしょうか。また、ケルセチンは水溶性ですから、刻んだタマネギを水にさらすと、水の中に溶け出してしまいます。調理をするときは、水にさらさない料理を選んでください。

毎日タマネギを食べるようにすれば、血液の状態が改善されるとともに、血管そのものの状態も改善され、動脈硬化を防いでくれることでしょう。

イラスト／矢谷由紀