

# 〈ヤマイモ〉は生で食べればインフルエンザを防いでくれる

認知症の一種、アルツハイマー病への効果でも大注目

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。



## ヤマイモの球芽「むかご」も ヤマイモと同等の栄養がある

先日、NHKのBSで火野正平さんが自転車で全国を回る番組を見ていたら、火野さんがヤマイモのむかごを食べて、「これでスタミナがついたので、自転車をこいで行ける」と言っている場面がありました。

むかごとは、ヤマイモの地上部に伸びるつたの葉の付け根にできる球形の芽です。小さい球形の種芋ですが、地面に落ちると芽を出します。地方によっては、ご飯と一緒に炊き込んで「むかご飯」として食べたりしますが、ほとんどは利用されていません。ですが、栄養的には根の部分のヤマイモと全く同じです。

ヤマイモは、芋の中では珍しく、加熱調理せずに生のまま食べられる食材です。しかも、スタミナ野菜としても知られています。ですから、火野さんはその知識があったということでしょう。

現在、日本で流通しているヤマイモは、大きく分けると5種類あります。

- 1、自然薯 日本原産のヤマイモで、粘りとうま味が濃厚。多年草。天然のものと栽培ものがあります。
- 2、ナガイモ 中国伝来で、ほとんどが栽培物。最も多く流通しています。一年草。
- 3、つくね芋 伊勢芋、丹波ヤマイモなど、げんこつ形になっているものが一般的。
- 4、イチョウ芋 イチョウの葉のような平たい形をしています。
- 5、ダイジョ 沖縄ヤマイモや台湾ヤマイモなど大型のヤマイモ。

市販されているナガイモを最も多く栽培しているのは北海道ですが、二番目に多く栽培しているのは青森県です。その青森県にある弘前大学で、私たちにありがたい研究が行われています。それは、現在流行中のインフルエンザに対する効果です。



## インフルエンザウイルスの 感染経路を遮断

青森県と弘前大学の加藤陽治教授による共同研究で、ナガイモに含まれるタンパク質成分「ディオスコリン」という成分に、抗インフルエンザ作用があることが試験管内の実験で明らかになりました。

ディオスコリンを含むナガイモの抽出液とインフルエンザウイルスを接触させると、インフルエンザウイルスの持つスパイク構造が破壊されることが電子顕微鏡で観察されたといえます。

インフルエンザウイルスのスパイク構造とは、ウイルスの表面にある糖タンパク質でできた刺のような形をした突起で、細胞の中に侵入したりするときに使われます。インフルエンザウイルスは、細胞の中に侵入し、細胞の中の機能を勝手に利用して大量に増殖します。その後、細胞外に出てさらに他の細胞に侵入して増殖を繰り返す、感染を広げます。スパイク構造が破壊されてしまえば、インフルエンザウイルスは細胞に感染できないというわけです。

ナガイモのディオスコリンは、現在のところAソ連型、A香港型、B型のインフルエンザウイルスに対して抑制効果があることが確

認されています。ディオスコリンはインフルエンザウイルスと接触することで効果を現しますので、口の中に入ってきたインフルエンザウイルスとナガイモが接触する必要があります。ですから、飴のような形でナガイモを利用するのがいいそうです。また、ディオスコリンは熱に弱いので、加熱しないで生で食べるようにしてください。

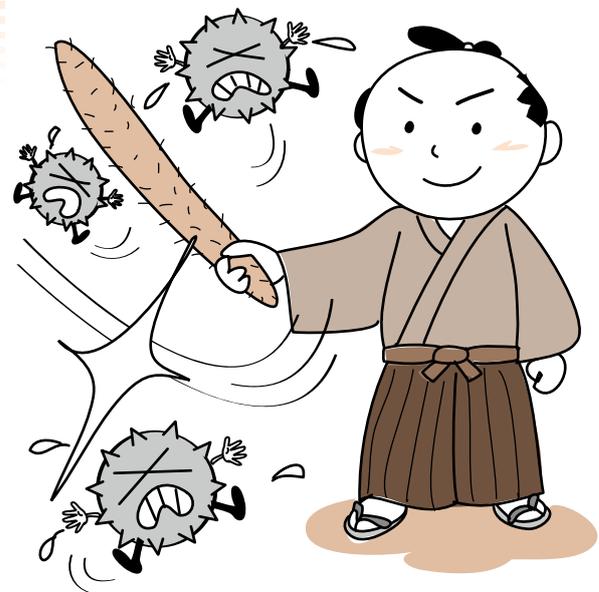
なおナガイモには、ムチンというネバネバ成分が含まれており、この成分が免疫力を高める働きがあります。ですからナガイモは、インフルエンザウイルスに直接働きかけるだけでなく、インフルエンザにかかりにくい体作りにも一役買うというわけです。

### ヤマイモの抗炎症成分 ジオスゲニンで大腸ガン予防

もう一つ、ヤマイモの注目の研究をご紹介します。静岡県立大の研究グループは、自然薯や山薬（ヤマイモを乾燥させた漢方薬の原材料）に含まれるジオスゲニンという成分について研究しました。ジオスゲニンには、抗炎症作用や脂質代謝改善効果が確認されています。このジオスゲニンを大腸ガンモデルマウス（大腸ガンを必ず発症する実験用のネズミ）に与えたところ、大腸ガンの発症を明らかに抑制したというのです。

またジオスゲニンには、認知症の一種であるアルツハイマー病の症状を改善する効果も期待されています。富山大学和漢医薬学総合研究所の東田千尋准教授の研究によれば、アルツハイマー病の症状があるマウスに1日1回、20日間ジオスゲニンを与えたところ、神経細胞の軸索という突起の変性が正常に近い状態に戻り、マウスの記憶力に改善が見られたというのです。

神経細胞には、情報を受け取る突起（樹状突起）と、情報を送り出す突起（軸索）があ



ります。アルツハイマー病は、この神経細胞の軸索が変性することによって発症すると考えられています。現在、神経細胞の軸索の変性を改善する薬剤はありませんから、ヤマイモのジオスゲニンの効果は注目されています。しかも、神経細胞の軸索の変性をもたらす原因物質と考えられているアミロイドβタンパク質も、約70%減少したというのですから、ジオスゲニンへの期待は一層高まっています。

ジオスゲニンは、性ホルモンの前駆体DHEAに構造が似ています。DHEAは体内で男性ホルモンや女性ホルモンに変化します。そのため、ジオスゲニンにも、ホルモンバランスを安定させる効果が期待されています。

今後の研究が期待されるヤマイモですから、日々の食卓にも積極的にのせたいところです。またヤマイモの球芽であるむかごは、残念ながらあまり利用されていません。でも、ヤマイモに勝るとも劣らない栄養がありますので、見かけたら積極的に利用すればいいと思います。むかごの積極的な利用を推進している、料理家の枝元なおみさんが関わっている「チームむかご」のホームページ (<http://mukago.jp>) には、レシピもありますのでご覧ください。

イラスト／矢谷由紀