

さつまいものつる先と コレステロール

東京国際大学教授
川越いも友の会会長 ベーリ・ドウエル

米国アラバマ州のタスキギー大学の広報紙「Tuskegee Horizons」(1993年冬、4巻1号)に同大学の主な研究事業が紹介され、その中に「さつまいものつる先摂取と脂質代謝作用」の研究が紹介されている。同研究の主旨は米国での主な死亡原因である心臓血管疾患をなくすことにある。全米の統計によれば、1万人の死亡者に対し、心臓血管疾患での死亡率は419人である。アラバマ州では399人で、低い方であるが、タスキギー大学付近は、590人と高く、その主な死亡者は黒人である。

黒人教育を目標とするタスキギー大学の地域還元事業の1つは、その地域の黒人の食生活を健康的に改良することである。アラバマ州は米国のさつまいもの産地の1つで、さつまいもは手に入りやすい。しかし、いもづるはあまり利用されていない。健康に良い影響があるならばと、同大学がさつまいものつる先の摂取を奨めたようである。

さつまいものつる先に食物繊維やアルファリノレン酸が含まれている。この2つの栄養素が血液中的の高コレステロール量を減らす効果があるので、それが人体に及ぼす影響について、タスキギー大学で3週間の実験が行われた。この実験に参加した男女の50人は血液中的のコレステロールが高く(平均250mg/dL弱)、年齢は30才から60才までである。

この実験では50人全員がアメリカ心臓協会

(AHA)の規定食を食べたが、それはカロリーの58%が炭水化物、30%が脂肪分、12%が蛋白質からできていた。50人の中の25人の食べた野菜が米国で普段用いているグリーンピース、人参、キャベツ、などで、後の25人の食べた野菜はさつまいものつる先に限られた。

実験の結果は、全員の血液中のコレステロール量が下がった。普通の野菜を食べたグループのコレステロール量が16%下がり、さつまいものつる先だけを食べたグループは28%下がった。同じように、さつまいものつる先だけを食べたグループの低密度リポ蛋白質(LDL)のコレステロール量が普通の野菜を食べたグループより下がったので、さつまいものつる先が心臓血管疾患に効力があるという結論が出た。

この研究における問題点の1つは、実験に参加した者の45%が途中で止めてしまったことである。もう1つは、一年中他の野菜を食べずに、さつまいものつる先だけを食べていれば、食生活に飽きが来るという恐れがある。いずれにしても、以上の研究はさつまいもに関する魅力的な栄養研究である。

1993年11月現在、同研究は「Journal of American Clinical Nutrition」という米国栄養専門雑誌で審査中である。

〈投稿をお待ちします〉

- 当財団では、いも類振興に関する皆さまからのご寄稿をお待ちしています。いもの作付・育成から食事法まで、氏名・住所・職業を明記のうえ、巾広い範囲でのご意見をお寄せください。
- 原稿は400字～600字で当財団あてにお送りください。採用原稿には当財団の定めによる薄謝を呈します。ご協力のほどをお願いいたします。