

健康食品 “サツマイモ”

大妻女子大学 講師 津久井 亜紀夫

1. 命の糧

私たちは何のために毎日食べるのか。健康あるいは長寿でありたいと誰もが願っているからである。健康な生活を送るには、適度な運動や休養をとることも必要であるが、食生活は“ヒトの食の営み”でありヒトが生存する基盤である。高度経済成長期には飽食の時代となりサツマイモの消費量が減少する一方、“飽食のなかの粗食”という問題を抱え、特に偏食の人は、ある栄養素は十分足りているが、ある栄養素が不足している、つまり太っているのに栄養失調の人が多く社会問題である。しかし戦中、戦後の食糧難には栄養失調に陥る人が多く、サツマイモなどで空腹を満たしてきた65歳以上の高齢者は、栄養的にも健康的にも救われてきたといえる。

2. 美味しくなったサツマイモ

つい先頃のこと、東京駅や銀座のデパートに甘くて栗のようにおいしい高級菓子の味を思わせる焼きいも屋さんが出現し行列ができるほど若い女性に人気があり、その秘密は品種の改良にある。「ベニアズマ」は、関東で好まれ甘くて口当たりのよいことから、きんとんや菓子に製造される。「高系14号」は鳴門金時、土佐紅、愛娘、五郎島金時など甘味が強く食味のよい銘柄イモと

して市場に出回っており、沖縄では焼きいもとして日頃食べられている。「パープルスイートロード」は、果肉が鮮やかな紫色のアントシアニンが含まれ甘味は少ないが、食味に優れている。「アヤコマチ」は、果肉がオレンジ色でカロテン色素が豊富で、短冊に切ったいもに湯を通し他の野菜とあえてサラダにできる。「クイックスイート」は、名前のとおり短時間加熱でも甘くなるので電子レンジで調理できる。その他β-アミラーゼが欠損し甘くならない品種、デンプン含量が高く軽快な甘さとコクのある焼酎用、成型加工用など新規調理・加工用の品種開発が進み、食糧難時代のサツマイモのイメージが一変してきた。

3. 栄養・機能性のあるサツマイモ

サツマイモは、加熱によりβ-アミラーゼが働いて麦芽糖（水飴）が生成し甘くなる。この甘さが胸焼けの原因となり、主食になりにくい。玄米を搗精し精白米にするのとたんぱく質、脂質、食物繊維、ミネラル、ビタミンなど重要な栄養素が大部分失われ“めし”になると、糊化でんぷんとなり朝、昼、夕と毎日食べても淡泊で飽きない。しかし、サツマイモは加熱によって皮ごと食べられ、玄米のように栄養素が損失しないので“めし”より栄養価が高い。さらにサ

ツマイモは、牛乳や卵と一緒に料理に使うと相性がよく味がおいしくなり、サツマイモに少ない良質のたんぱく質や脂質を補うことができる。

糖尿病、高血圧症、ガンなど生活習慣病には、サツマイモが役立つといわれている。特にガンは1981年から年々増加しており、高齢者の人口が増えたことが影響し、2050年には2.5人に1人が65歳以上という超高齢化へと進むことが予想され、大半の老人は食が細くなるとともに、買い物や食事作りが面倒になり質素な食生活を送る人が増えてくる。特に高齢者は、いも類の不足が指摘されている。サツマイモには不溶性と水溶性の食物繊維が含まれ、いも類のなかでも食物繊維量が最も多い。サツマイモを「蒸す」又は「煮る」と、でんぷんの一部がヒトの消化酵素で消化できない非デンプン性多糖類（レジスタントスターチ）が生成し、僅かに不溶性の食物繊維が増える。そのため蒸煮サツマイモ約300g食べると約11gの食物繊維量が摂取でき、一日の目標摂取量の半分が摂れる。脂肪の摂りすぎや摂取エネルギーの過剰摂取を改善するには、一日三食の内一食はサツマイモの食事を加えることを勧める。食物繊維以外にも特殊成分が豊富に含まれる。サツマイモの塊根を切断すると、切り口から白い乳液状の成分が滲み出てくる。これをヤラピンといい、食物繊維との相乗効果により便秘への効果が一層期待できる。またサツマイモ塊根の切断面を放置しておくと、酸化されて褐色に変化する。これはタンニン系の苦

味成分クロロゲン酸（5-カフェオイルキナ酸）によるもので、サツマイモの加工において商品的価値を損ね問題となるが、生体調節機能性として抗酸化作用や人の消化酵素 α -アミラーゼ活性を阻害する糖尿病の予防機能、さらにメラニン生成阻害作用を示し健康と美容によい。

サツマイモにはビタミンCが比較的多く、特に頭部（柄のついた方）に含まれる。ビタミンCの働きは生体内で水溶性の抗酸化作用物質としての役割のほか、コラーゲンの生成、コレステロールなどの脂質代謝、生体異物の除去、無機鉄の吸収に関わり古くて新しいビタミンといわれている。サツマイモのビタミンCは、加熱調理により糊化デンプンに保護されるため野菜類より安定でビタミンCの摂取源として重要である。

4. おわりに

1950～1960年代の米、いも、豆、野菜、魚、海藻などを中心に構成されていた日本型食生活が崩壊し、脂質の消費が年々増加してきた。一方、日本農業が低迷し、カロリーベースの自給率が40%と低くなった。2050年には世界人口が90億人になると予想され、食料の確保はますます深刻を増し自給率を上げる努力や安心・安全食品の確保が叫ばれるなか、地産地消の農産物を増やす試みの一つとして「サツマイモ」の生産と消費に取り組む時代が、すぐそこにやってくることを期待する。