

ルチン、鞣醣、花こしとば。

神戸学院大学 栄養学部 助教授
池田 清和
IKEDA KIYOKAZU

およそ3000年にも渡る蕎麦の歴史。日本でもポピュラーな食材として、主に挽いた粉を麺にする食べ方で親しまれています。「盛り」「蒸籠」「田舎そば」などなど、歴史の古さだけあってさまざまなアレンジが考え出され、江戸時代には昼間から蕎麦をたぐって日本酒を嗜むのが



神 戸学院大学栄養学部、池田清和助教授の研究対象は、「蕎麦」。十割、二八、引越しそばに年越しそば。蕎麦は人々の暮らしの中にしっかりと根付いています。その実は黒く、わずかに数ミリの大きさしかありません。しかしその中には、人類とともに歩んだ長い歴史と、健康への秘訣がたくさん詰まっています。

きびしい気候にもよく育ち、わずか70日ほどで収穫可能。アジアだけでなく、ヨーロッパやロシアなど、世界の各地で栽培されてきた蕎麦の歴史は、紀元前1000年頃にまで遡ることができます。その頃の日本といえは、縄文時代が幕を降ろし、ようやく弥生時代が始まりを迎えた頃。弥生時代の始まりは稲作の始まりと同時期と言われていいますから、蕎麦は米と同じく数々の時代を人と共に生きてきたわけですね。



粋な江戸っ子などと言われていました。

蕎麦がこれほどまでに長い間人類に食され続けてきた背景には、おいしさだけでなく豊富な栄養素の秘密が隠されています。「ポリフェノール」をご存知ですか？一時期日本でも話題になった、赤ワインなどに多く含まれる抗酸化物質です。お茶に含まれる「カテキン」や、ブルーベリーの「アントシアニン」など、呼び方は数あれど、これらはすべてポリフェノールの別名。光合成によって作られる、植物の色素や苦みの成分です。

その「ポリフェノール」のひとつが、蕎麦に含まれる「ルチン」です。近ごろ雑誌やテレビなどでも取り上げられることが多く、耳にしたことがある方もたくさんいるのではないのでしょうか。

毛細血管の強化の他、高脂血症や高血糖といった生活習慣病にも効果があると考えられています。

このルチン。日本人の死亡要因のうち、生活習慣病に起因した疾病の割合が年々増加傾向にある現代では、ルチンに注目が集まることも無理のない話かもしれません。

中でも、中国南部、雲南省の山岳地帯を発祥とする「鞣醣蕎麦」は、一般によく食べられている「普通種」と比較して、このルチンをおよそ100倍もの量含有しています。鞣醣蕎麦を主食とする雲南省「彝族」の人々は、疾病が少なく、生活習慣病にいたってはほとんど皆無であると言われていています。その影で鞣醣蕎麦がめざましい効果を発揮していたことは想像に難くありません。

蕎麦の研究はまだ未開の分野。人々の健康を促進する、解明されていない効能がまだまだ隠されているかもしれません。池田助教授はその解明のために、年に何度も海外へと足を運び、世界的な蕎麦の学術誌「Fagopyrum」の副編集長を務めて蕎麦の秘密を探り続けています。いったい何のためにそれほどまでに熱心な研究を続けるのか。それは、研究対象である蕎麦の花ことばに集約されています。

「あなたを救う」。池田助教授の研究はこの花ことばと同じく、蕎麦の研究によって人々の健康の「救い」になることが願い。研究室で顕微鏡をのぞくときにも、黒く小さな蕎麦の実の中に、健康を救うための「希望」を探しています。



神戸学院大学

【法学部】法律学科・国際関係法学科 【経済学部】経済学科・国際経済学科 【経営学部】経営学科
【人文学部】人間文化学科・人間行動学科・人間心理学科 【栄養学部】栄養学科 【薬学部】薬学科・生物薬学科
【大学院】法学研究科・経済学研究科・人間文化学研究科・栄養学研究科・薬学研究科・食品薬品総合科学研究科 【法科大学院】
【総合リハビリテーション学部】医療リハビリテーション学科・社会リハビリテーション学科(2005年4月開設 設置認可申請中)

〒651-2180 神戸市西区伊川谷町有瀬518 TEL.078-974-1551(代)
URL <http://www.kobegakuin.ac.jp>

からだ
こころに
まことに
社会に
リハビリテーションを。

2005年4月
開設
(設置認可申請中)

総合リハビリテーション学部

医療リハビリテーション学科
• 理学療法専攻 • 作業療法専攻
社会リハビリテーション学科