

ふたばの知恵袋

～ヤーコンの基礎知識～

オリゴ糖の王様！ヤーコン。調理方法をまとめたところ「ヤーコンとコレステロールについて」問い合わせがありました。ヤーコンにまつわる基礎知識、機能性成分などを紹介します。

ヤーコンは健康補助食品であり、薬ではありませんが次のような効果があります。

ヤーコンは、腸内細菌のバランスを整え、コレステロールを低下させる**フラクトオリゴ糖**、腸を元気にする**食物繊維**、また、多くの病気の原因となる活性酸素を消す強力な抗酸化性物質の**ポリフェノール**が多く含まれています。

●フラクトオリゴ糖●

フラクトオリゴ糖は、腸内ビフィズス菌などの善玉菌を増やして、腸の働きを正常化するのに合わせて、新陳代謝を高めるため、便秘の解消には最適で、更年期障害などにも優しく作用してくれます。

腸内ビフィズス菌が増えると、体内にコレステロールが吸収されにくくなるので、血中脂肪の改善や、糖分の吸収を遅らせるため、高脂血症・糖尿病の改善や予防に作用してくれます。

●食物繊維●

食物繊維は、糖分の吸収速度をゆるやかにするので、食後の血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。これは、インスリンの分泌が無理なく行われるということで、糖尿病の予防にもなります。また、血液中のコレステロール値を減少させて、動脈硬化や胆石を予防することにもなります。ヤーコンは水溶性の食物繊維が多く、それ自体はほとんどエネルギー源にならないだけでなく、食べ物の胃での滞留時間を延ばし、水を吸収して膨れ上がるので、満腹感をもたらす効果があります。

●ポリフェノール●

ヤーコンのポリフェノールは 100g 中では赤ワインよりも多く含んでおり、緑茶と比較すると4倍もあります。このポリフェノールは強力な抗酸化物質として体の酸化、血液の老化を防ぎ、血中の善玉コレステロールの酸化を抑えることで、動脈硬化を予防します。老化を抑え、免疫力を高めます。また脂肪の吸収を抑制し、肥満防止に役立ちます。

●ミネラルが豊富なアルカリ性食品●

ヤーコンには、カリウムやカルシウムといった陽イオンを多く含んだ強力なアルカリ性食品です。糖尿病や肥満の人はほとんどの人が酸化体質だと言われています。酸化体質だとインスリンの効きづらくなります。糖尿病や肥満予防にもアルカリ体質を保つことが重要です。また、カリウムが多く含まれるので、高血圧の原因である過剰なナトリウムを体外に追い出す役目があり、血圧上昇を抑えます。

●インスリンに似た働きをする成分●

この成分は現在、研究中らしいですが…葉や茎にはインスリンのような働きをする成分が含まれているようです。「血糖値抑制効果があり、しかも血糖値を下げすぎない」と言われています。また、「血糖値の高い人の血糖値は下げるが、血糖値が高くない人の血糖値は下げない」という臨床実験も発表されたようです。

ヤーコンに含まれているフラクトオリゴ糖を摂取することにより、血清中の総コレステロール、トリグリセライド、血糖値、血圧のすべてが低下するという効果があるようです。食物繊維も豊富なので、食べると下痢気味になることがあります。一過性のもので心配ありません。ヤーコン摂取と毎日の適度な運動との相乗効果がより重要となります。

ヤーコンの栄養価含有量(100g中)

成分	水分	タンパク質	脂質	糖質	食物繊維	ポリフェノール	カルシウム	カリウム
含有量	83.1g	1.0g	0.1g	13.8g	2.6g	203mg	12mg	344mg

ヤーコンと野菜などのオリゴ糖成分含有量(100g中)

植物名	ヤーコン	玉ねぎ	ねぎ	にんにく	ごぼう	ライ麦	バナナ
含有量(g)	8.0	2.8	0.2	1.0	3.6	0.7	0.3

ヤーコンと主な食品に含まれる食物繊維の平均値(100g中)

種類	ヤーコン	さつまいも	サトイモ	じゃが芋	ごぼう	やまいも	精白米
加- (kcal)	54	123	60	77	76	70	148