

AROGA Letter

Vol.26



愛され続けて5000年

野菜の王様 アスパラガス

お馴染みの緑や白、紫の**アスパラガス**は、約300種類あるアスパラガス属のうちのひとつ。学名Asparagus officinalis L.のアスパラガスが食用として流通していて、**野菜の王様**と呼ばれています。それもそのはず、古代エジプト人、ギリシャ人、ローマ人が野菜として栽培していて、その様子は5000年前の石棺にも描かれているそう。

紀元1世紀の古代ギリシャの医師ペダニウス・ディオスコリデスが書いた『マテリア・メディカ』には、**利尿作用**や**整腸作用**などが記載されています。

アスパラガスは基本栄養素や食物繊維を豊富に含む野菜。**葉酸**、**ビタミンC**、**βカロテン**、アスパラガスがネーミングの元になっている**アスパラギン酸**や**グルタミン酸**も豊富に含まれています。



可食部100g中	総食物繊維 (ブロスキー変法)	葉酸	ビタミンC	βカロテン	アスパラギン酸	グルタミン酸
若茎(生)	1.8g	190μg	15mg	370μg	440mg	340mg
若茎(ゆで)	2.1g	180μg	16mg	360μg	(430)	(340)

日本食品標準成分表(八訂)増補2023より

うま味成分のアスパラギン酸やグルタミン酸は風味をもたらすだけでなく、**神経伝達物質**としての働きも認められています。

他にも、アスパラガス抽出物中の総フェノール化合物の60～80%を占める**ルチン**、プレバイオティクスとして働く**オリゴ糖**、多様な**ステロイドサポニン類**はLDLと総コレステロール濃度を下げる**脂質低下作用**を有します。アスパラガスに特徴的な**苦味**を醸し出すサポニンは、**アポトーシス経路**をサポートして**抗がん作用**を示すことがわかってきています。

ただし、多様な活性物質は根や根茎に多く存在していて、東欧やアジア、中国民間医学などでは、根や根茎を煎じ液にして薬用として用いてきました。利尿剤としてだけでなく、心臓血管疾患、リウマチ、てんかん、腎・肝疾患、痛風などさまざまな病気の治療や予防に使われていました。

根や根茎を手に入れるのは難しいですが、ちょっと固いからと捨ててしまっている部分も上手に食べていきたいですね。

