

# ナガイモやっぱり効果あり

【帯広、名寄】帯広畜産大と名寄市立大の研究グループが、ナガイモを食べると血中コレステロールが抑えられ、腸内環境が整うことをネズミを使った実験で初めて実証した。上勝産ナガイモは近年、台湾などへの輸出が増えており、海外では健康増進の薬膳料理として食べられているが、その効果が裏付けられた形だ。

## 帯畜大と名寄大が実証

実験は帯広畜産大の福島道広助教授(栄養生化学)、名寄市立大の西村直道助教授(食品栄養学)らが昨年九月十月に行なった。

餌としてコーンスターチ(トウモロコシでんぷん)だけを与えたネズミと、コーンスターチと生のナガイモ粉末を与えたネズミを比較した。

三週間後、コーンスターチだけのネズミに比べ、ナガイモを与えたネズミは①動脈硬化などを引き起こす血中コレステロール濃度が約二割低い②内臓脂肪の一種、膵臓脂肪も約三割少ないことが分かった。

また、ナガイモを与えたネズミは、人間の腸に当たる盲腸に乳酸菌など善玉菌に良好な生育環境が整う「酸発酵」が起んでいた。善玉菌が増えると、サルモネラ菌や病原性大腸菌などの増殖が抑えられる。

こうした効果のメカニズムは明らかではないが、ナガイモに含まれるでんぷん質が体内の脂肪などを分解する作用などに好影響を与えるのではないかとみられている。

研究は文部科学省の都市エリア産学官連携促進事業の一環として、財団法人十勝圏振興機構(帯広)が実施主体になって行われた。

福島道広助教授と西村直道助教授は「あらためてナガイモの効果を実証できた」と話している。

動脈硬化防止に一役 腸内環境にも響