

悪玉コレステロールと中性脂肪減らし、善玉増やす

新ジャガの季節が到来した。おいしく食べてメタボリックシンドロームも撃退だ

に最近、ジャガイモに含まれる「ペプチド」という成分が、コレステロールと中性脂肪を減らすことがわった。今話題のメタボリックシンドロームも「ジャガイモパワー」で撃退だ。(石堂徹生)



ジャガイモに

メタボリックシンドローム 撃退パワー!

ジャガイモの季節がやってきた。とれたての新ジャガは皮が薄く、なめらかな食感がポイントだ。おなじみのポテトサラダよし、肉ジャガよし、煮っころがしよし。食べておいしいだけでなく、さら



福島道広 助教授

●残りカスは「宝の山」
「愛媛大や静岡大の研究でシ

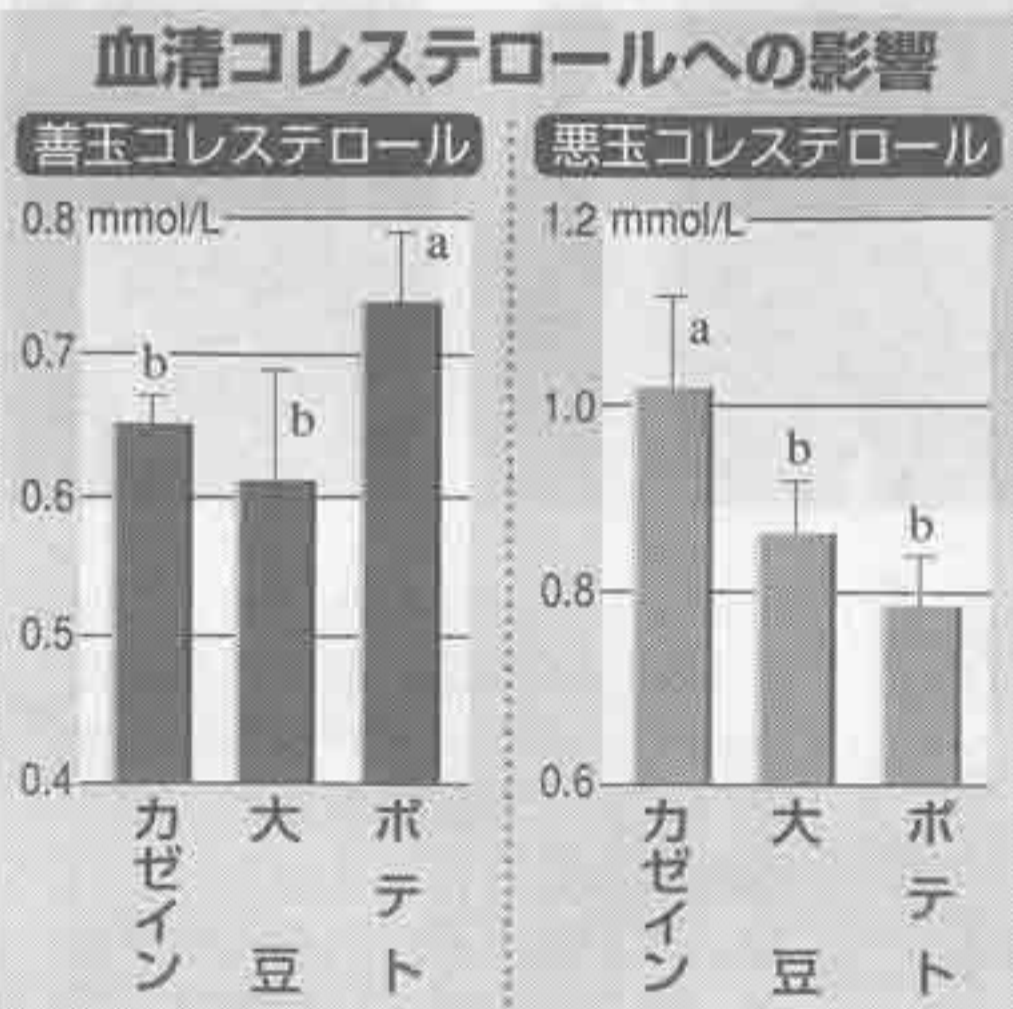
ヤガイモのタンパク質に、からだの中に脂肪を蓄積しないなどの働きあることがわかっていきましたが、タンパク質よりも分子が小さくて使いやすいペプチドでも、脂質代謝(脂肪の分解)改善効果などの働きも強いことが、今回の実験ではっきりしま

した」
福島道広・帯広畜産大学助教授が説明する。福島助教授は、文部科学省関連の研究「都市工

動物実験では動脈硬化防ぐ効果

●善玉増やし悪玉減らす
通常、動物実験に使うラットの餌には牛乳から抽出した、必須アミノ酸を十分に含む「カゼイン」というタンパク質を加える。今回の実験ではカゼインを加えた餌、カゼインの代わりにジャガイモペプチドを加えた餌、大豆ペプチドを加えた餌の3通りを、それぞれ4週間与えて比べた。

その結果、善玉コレステロール(HDL)について、カゼインと大豆ペプチドは差がなかったが、ジャガイモペプチドでは約14%高くなった。また悪玉コレ



タンパク質を作るアミノ酸が、幾つか結びついた状態の化合物をいう。つまり、タンパク質とアミノ酸の中間のものを考えればよい。ペプチドとタンパク質の間に明確な区別はないが、通常アミノ酸の数が100個以上になるとタンパク質と呼ばれる。アミノ酸単独とは違った固有の性質や生理機能があるが、従来はタンパク質やアミノ酸に比べ注目度が低く、生理学的な重要性についてはあまり知られていないのが実情だ。

ペプチド
この研究は元はといえば、工場場でジャガイモからデンプンを生産する際の廃液の有効利用の技術開発が目的だ。
帯広畜産大がある北海道の十勝地方は国内有数のジャガイモ産地で、それを原料にするデンプン工場も多い。デンプン工場ではジャガイモ中の炭水化物だけを取り出し、残りのタンパク質などを捨ててしまう。実は、それが「宝の山」だった。

バランスのとれた食事が大切

●メカニズム解明が課題
「今回のデータはあくまでも動物実験レベルの話で、人にどれだけの効果を与えられるかについては、よくわかりません。まず、そのメカニズムを明らかにすることが重要です」と福島助教授はくぎを刺す。
そしてさらに警鐘を鳴らす。「今回のデータだけで大豆よりのジャガイモがすぐれていると考えるのは早計です。大豆は炭水化物、脂質、タンパク質のバランスがよく、特に植物性食品

多く、つまり体内から善玉が失われていく。大豆は善玉を減らさないいい食品だといわれていますが、ジャガイモペプチドは善玉を増やしました」
さらに、中性脂肪もカゼインに比べて大豆ペプチドはわずかに減らなかつたが、ジャガイモペプチドはその3分の2にまで減ったという。
善玉を増やし、悪玉を減らす。そして中性脂肪も減らすとなれば、動脈硬化のリスクを高めるメタボリック症候群の原因の一つ、高脂血症を防ぐ効果があることになる。

では摂取しにくい必須アミノ酸が動物性食品並みに入っており、すぐれた食材であることは間違いありません」
それに対してジャガイモは圧倒的に炭水化物が多く、タンパク質は5-6%で、栄養的にはバランスを欠いている。
ジャガイモペプチドに高い健康効果があるからといって、「ジャガイモだけを食べるのは問題です。バランスのとれた食事を心がけましょう」(福島助教授)。