

ソバの新芽で代謝促進

道農業研究センター 動物実験で効果実証

【芽室】独立行政法人も明らかにした。

・北海道農業研究センター（十勝管内芽室町）の山内宏昭チーム長らのグループは二十五日、ソバの新芽（スプラウト）が、肝機能障害の改善や脂肪の代謝促進に効果が高いことを示す動物実験の結果が得られたと発表し

た。また、めんの原料となるソバの種子と比べ、血管の老化防止効果があるとされるルチンなどが豊富であるとの分析結果

も明らかにした。スプラウトは、野菜や豆類などの新芽で、モヤシやカイワレダイコン、アルファルファなどが代表格。ビタミンなどの栄養素が豊富なのが知られている。

研究は文部科学省が十勝管内で進めている「都市エリヤ産学官連携事業」の一環で、同センターのほか帯広大などが参加。十勝産ソバのスプラウトを使って動物実験を

行ったほか、ルチンなど機能性成分のポリフェノールの含有量を調べた。動物実験では、人為的に肝機能障害を起こしたラットにソバスプラウトを与えたところ、毒性物質を早く排出する効果が認められたほか、脂質代謝を改善する効果、老化を進めるとされる活性酸素除去効果、腸内環境の改善効果が認められた。



ポリフェノール類含有量の多いことが明らかになったソバスプラウト

ポリフェノール類の含有量では、血管の老化防止効果があるとされるルチンが種子より約二十四倍、血液をさらさらにする効果があるとされるクロロゲン酸が同じく二百八十七倍多かった。

生食用のソバスプラウトは、数年前から少量ながら道内でも栽培、出荷されている。研究グループは今後、生食のほか、粉末化したスプラウトのサプリメントなど健康食品としての商品化を狙いたいとしている。