



ちょっと勉強室

No.169

平成23年 9月

今回のテーマは **にがうり**



(1) 基礎知識

独特の苦みがあり、家庭菜園でも人気の野菜「にがうり」は、別名「ゴーヤー」で知られているウリ科の植物で、未熟な果実を食します。植物名は「ツルレイシ」で、イボに覆われた果実の外観と、完熟すると甘くなるという点がレイシ(ライチ)に似ることから、蔓性植物に実るレイシというのがその名の由来です。「にがうり」は、その名の通り果実が苦いことから呼ばれた名です。沖縄本島ではゴーヤーと呼ぶのが一般的で、沖縄料理のブームなどの影響もあり全国的にゴーヤーまたはゴーヤと呼ぶことが多くなっています。英名は bitter melon で苦い瓜という意味です。

原産地はインド東北部で、中国には明代(14世紀末)に伝わり、日本へは中国経由で17世紀頃(慶長年間)に渡来したといわれていますが、沖縄には15世紀前半までには伝わっていたと考えられています。当初は観賞用で、沖縄では家庭の庭先で栽培されたゴーヤーを、近所のお年寄りが持ち寄って、その出来を競うこともあるそうです。

蔓性の1年生草本で、成長すると長さ4~5mになります。果実は細長い紡錘形で長さ20~50cm、果皮は無数の細かいイボに覆われ、先端は尖り、未完熟な緑の状態を食します。完熟すると黄変軟化して裂開します。九州と南西諸島以外の地方では、近年まで一般的な食材ではありませんでした。1990年までは沖縄本島産のものが、1993年までは八重山産のものが、ウリ類の大害虫ウリミバエの拡散防止のため域外への持ち出しが禁止されており、根絶が成功したことにより沖縄県外への出荷が可能になって以来、生産の拡大につながりました。



(2) 栄養価と効能

平均寿命の長さが日本一の沖縄県の食生活が注目され、ニガウリはその健康食として注目されています。食品成分表から特徴的なのはビタミンCが豊富なことで、加熱しても壊れにくいといわれています。他にカルシウム、カリウム、リン、鉄などのミネラルも含まれます。夏バテ防止や強い日差しから肌を守る役割を果たすと考えられています。

独特の苦み成分はモモルディシン、チャランチン、コロソリン酸等で、胃腸を刺激して食欲増加に効果があるといわれています。イボの大きいものはあまり苦くなく、イボが小さくて緑色の濃いものは苦いようです。沖縄では昔から、『ゴーヤーの苦みには血液をきれいにして血圧を安定させる効果がある』と伝えられてきました。中国の漢方医学やインドのアーユルヴェーダなどの伝統医学でもその医薬的効能が認められていますが、本格的に科学的研究が始められたのは20世紀に入ってからで、現在は研究が進められている段階のようです。

新しく発見されたものとして、苦み成分のモモルディシンとチャランチンに血糖値を安定させる効果があることが判ってきました。アジア、アフリカ地方では血糖値降下作用が古くから認知されており、エキスは植物インスリンと呼ばれることもあるそうです。また、これらにはコレステロールを低下させる効果もあるとされています。ニガウリには水溶性食物繊維も含まれ、血中脂質の改善に効果が期待されます。さらに、果実や種子に含まれている「蛋白MAP30」という物質は、ガンを攻撃するナチュラルキラー細胞を活性化させ、ガン細胞の増殖を抑えるといわれています。他に、モモルカロシドという物質はDNA、RNAの合成を阻害する働きがあり、ガンの進展を防ぐ効果が期待されています。

ニガウリの果実や種子、外皮には毒性のレクチンが含まれており、一部で腸におけるタンパク質合成を阻害することが案じられており、種子や外皮は食べるのを避けた方が良いといわれています。