



# ちよつと勉強室 NO.47

今回のテーマは にんにく を知る！

## (1) 基礎知識

ユリ科の多年草で、原産地は中央アジアとする説が多いです。イスラム教では「エデンの園の悪魔が立ち去ったあとの左足の部分からニンニクが、右足の部分からタマネギが生えてきた」という言い伝えがあるそうです。日本では約1800年前の古事記のころに既に伝えられたといわれ、源氏物語では風邪をひいた娘がニンニクを服用し、恋人がその臭さに怒ってしまったという話がでてきます。ニンニクという言葉の由来は、昔仏教で禁じられていたにもかかわらず忍んで食べていたため「忍辱（にんじょく）」と呼んでいたのが変化してニンニクになったといえます。11世紀には仏教徒や貴族などの上流社会からは嫌われますが、庶民の間では薬用や食品として取り入れられてきました。江戸時代には薬効が高く評価され、明治になると肉食料理が広まるにつれて食用としても愛用されるようになりました。

現在、アフリカ大陸を除いて殆どの国で食用・薬用に使用されていますが、かつてその昔はエジプトではピラミッドを建てた労働者達の給料であり、ローマでは紳士・淑女には強壯が強すぎるために禁止され、労働者や兵士の強壯剤として使用されたり、ロンドンではペストが流行したときに治療薬としてすすめられたりしました。その一方でイギリスではニンニクを食べることは最も忌まわしい罪を犯した者の罰とされ、ヨーロッパの人々の行儀の悪さと気性の荒さはニンニクを食べるせいとされたこともありました。

## (2) においと効用

ニンニクには疲労回復、冷え性・動脈硬化・高血圧症の予防となるといわれています。強壯作用になるのはスコルジニンという物質です。スコルジニンは他に血圧低下・HDLコレステロールの増加、体内の栄養素を燃焼させてエネルギーに変える作用等があります。

ニオイのもととなる物質には、無味無臭のアリインとアリナーゼという酵素があり、切ったり摺り卸すと酵素と結びつきアリインがアリシンに変化します。このアリシンから発生するにおいては二酸化ジアリルといい、優れた薬効やおいしい匂いや味となりますが、体内に入り分解されるとアリルメルカプタンが発生し、不快臭の素になります。

また、アリシンには殺菌作用があるほか、アリシンがビタミンB1と結合してできるアリアチンはビタミンB1と同じ生理作用を持ち、B1単独よりも非常に吸収が良く、しかも体内での持続性もよいといわれています。

## (3) 日本産と中国産の違い

### ◆日本最大の産地は「青森県」◆

寒地系 代表的な品種は福地ホワイト六片種  
鱗片が6つに分かれ、外皮が白い。

粒は大きく1個約10g。

見た目が大きく、香りも強いので、根強い人気がある

### ■世界最大産地は「中国山東省」■

暖地系 亳州早生や上海早生など

鱗片は10~14。粒が小振りりで約4~6g

山東省金郷産は三日月型で辛味が弱く味がソフトで、ヨーロッパに人気がある。

蒼山産は小粒で丸く、青森産を小さくしたように風味も似ている。中国・韓国で人気。