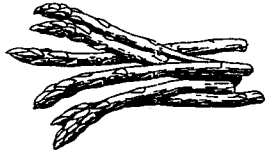




富山医薬大名誉教授
薬学博士
森田直賢



～その2、アスパラガス～



アスパラガス ユリ科
(おらんだきじかくし、まつぼうど)
Asparagus officinalis L

これはヨーロッパ原産で、古く、ギリシャで栽培されていました。食用にする多年草です。地上部は1年で枯れ、根は太いヒモ状の根を出します。日本では明治時代からで、グリーンアスパラガス(日光を当てた露地栽培)と、ホワイトアスパラガス(発芽後に盛り土して栽培したもの)などがあります。茎は円柱形で緑色、直立して高さは約1.5mになって分枝します。若い茎は多肉で太くて柔らかく、径は1cmぐらいで、まばらに鱗葉をつけます。細い枝は葉状の枝で、糸状の葉を各節に5～10本を束生します。夏、葉腋から花柄をあげ、黄緑色の下向きの小花を2～3ほど開きます。雌雄は異株です。花後は液果で小球形で紅熟します。旬は春から夏にかけて。食用としておいしい。

【成分、薬理】

グリーンアスパラガス(ゆで)およびホワイトアスパラガス(缶詰)をそれぞれ100g中として、タンパク質(2.6g・2.4g)、カリウム(260mg・170mg)、カルシウム(19mg・21mg)、マグネシウム(12mg・7mg)、リン(61mg・41mg)、カロテン(370 μ g・7 μ g)、ビタミンE(1.6mg・0.4mg)、ビタミンK(46 μ g・4 μ g)、ビタミンB₁(0.14mg・0.07mg)、ナイ

アシン(1.1mg・0.07mg)、ビタミンC(16mg・11mg)、葉酸(180 μ g・15 μ g)などです。(カッコ内は先がグリーンアスパラガス、後がホワイトアスパラガスです。)

このアスパラガスは、水溶性タンパクのアスパラギン(※)を多く含んでいます。これは芽の部分の先端に多く含んでおり、他のアミノ酸とともに免疫力を高め、新陳代謝を促し、細胞を正常に回復する働きがあります。芽の先がどんどん伸びる力があり、スポーツのあと、アスパラギン酸塩を摂ることでスタミナを増加することが分かっています。その他にカロテンを含み、これが体内でビタミンAに変化し、皮膚、粘膜を強化し、免疫力を賦活し、含まれるビタミンEとともに抗酸化作用を示し、さらに、フラボノイドのルチンを含み、毛細血管を強化して高血圧や動脈硬化を予防し、腎臓の機能を改善し、利尿効果を示し、膀胱炎に有効です。このアスパラガスは性は微に温性(やや体を温めてくれる)で、甘くやや苦い味を有します。

(※)これは、アミド(—CO NH₂)の窒素に糖がついて、N-グルコシドとして結合した糖タンパクとして存在します。このアスパラギンは食用野菜のアスパラガスから初めて発見された1-アミノ-2-酸アミドのアミノ酸であります。生体内でこのアミノ酸が糖と結合した糖タンパクと間違いされやすいのです。アスパラギン酸のアミノ酸の化学式は次のようです。

