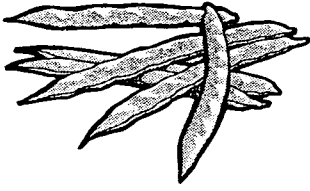


医食同源

富山医薬大名譽教授
薬学博士
森田直賢



～その3、インゲンマメ～



3. インゲンマメ (白飯豆) マメ科。 学名: *Phaseolus vulgaris* L.

南アメリカ原産の一年草で、17世紀に隠元(いんげん) 禅師によって伝来したと言われ、実際はフジマメで関西ではインゲンマメと言われています。

一年生の蔓性で、三出複葉で小葉は広卵形、総状花序を腋生し、花は白、黄、紫、堇、紅色などの種類があります。

豆は関西でサンドマメとも言い、種類が多く、赤紫豆は金時類で餛(あん) や甘納豆に、白色のものは白あんに、独特の模様のある虎豆類、ウズラ類のもの、手芒類のものなどの5種の豆があります。

開花は6～7月、莢果は帯形、種子は4～5個で先述の5色の種類があります。

【成分】

この豆には100g中に、タンパク質19.9g、脂質2.2g、炭水化物57.8g、カリウム1,500mg、カルシウム130mg、マグネシウム150mg、リン400mg、鉄6mg、ビタミンB₁0.5mg、B₂0.2mg、ナイアシン2mg、食物繊維19.3gなどが含まれています。また、特別な糖タンパクのグルコプロテインを含んでいます。この糖部分の組成は、マンノース、グルコサミン、アラビノース、キシロース、グルコサミン、フコースなどです。タンパクの部分にはシスチンを15%と、他に芳香族アミノ酸などです。また果皮の特殊成

分はフラボノイドで、ロイコアントシアン系のロイコペラルゴニン、ロイコシアニン、ロイコディルフェニジンなど、そしてフラボノール系はケンフェロール、ケンフェロールキシログルコシド、クエルセチン、ミリセチンおよびそれら配糖体、そしてアントシアン系のペラルゴニン、シアニン、ディルフェニジン、ペツニジン、マルビジンなどの3位グルコシド、3、5ジグルコシドなどの多くのフラボノイドを含んでいることが大きな特徴です。

【薬理】

この糖タンパクの糖部中のグルコサミンは軟骨の摩滅を抑え、再生を促し、年輩者の関節の痛みにも有効です。またタンパクの中のシスチンは解毒性があり、体内で活性酸素によって生ずる有害物質から体を守ってくれます。また、結合型タンパクのレクチンを含んでいて、核酸の合成を促進して、免疫力を増強し、抗ガン作用があります。

フラボノイドの中の各種の物質は先述の通りで、これらは抗酸化作用を有し、活性酸素を抑制して、動脈硬化、ガン化などの予防に有効であります。

【薬効】

この豆はカリウムの含量が高く、利尿、解毒や高血圧によく、ナトリウムを排出して、腫れを消し、滋養・強壮に用います。中国では腫瘍動物にこのグルコプロテインを投与すると、著しく腋瘍を消退することが証明されています。

この豆はフラボノイドのロイコアントシアニン系、フラボノール系、そしてアントシアニン系などを多く含み、特徴があって大変に興味のある食材だと思います。