

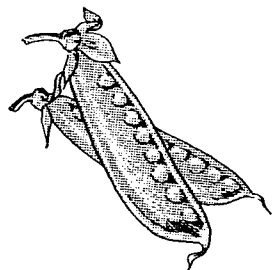
# 医食同源

富山医薬大名誉教授  
薬学博士

森田直賢



～その7、エンドウ～



## エンドウ (豌豆)

*Pisum sativum* L. マメ科

これはアジアの西方や地中海沿岸から古く中国にわたり、日本へは9世紀頃に伝来しました。広く栽培の一年生つる性草本です。茎の高さは1m内外、中空で、葉は1～3対の小葉の羽状複葉でその先は巻きひげが分かれ、他物にまきついて、茎を支えます。葉腋部には托葉があって、葉状となって小葉よりも大きく、そのふちは鋸歯になっています。

春、葉腋から長い花柄を出し、2個の紫色や白色種の蝶形花を開きます。この他にアオエンドウやサヤエンドウなどの農業品種があります。花後の莢果は綿状長楕円形で、中に5個の種子があります。サヤエンドウの大形のをオランダサヤといい、小さいものはキヌサヤで、中間のはスナップエンドウと言います。

### 【成分】

サヤエンドウ（生）100g中、タンパク質3.1g、炭水化物7.5g、カリウム200mg、カルシウム35mg、マグネシウム24mg、リン63mg、鉄0.9mg、アエン0.6mg、カロテン560μg、ナイアシン0.8mg、ビタミンC60mgなどを含みます。しかし、種子のアエンの量はサヤエンドウの2.5倍

の1.5mgを含みます。このミネラルのアエンは人体に大切な金属で、膵臓で糖の調整をするインスリン（酵素タンパク）の分泌や生成を促し、新陳代謝の機能を高め、味覚障害の改善に有効であります。人体に有用な生理作用を与えるタンパクを酵素といい、人体で働く多くの酵素として作用するのにアエンが深く関係しており、その重要性がわかります。

### 【薬理】

サヤエンドウにはビタミンCが60mg/100gも含まれていますが、これは細胞膜を作っているタンパクのコラーゲン合成に必要なビタミン。その他、血管や皮膚、粘膜、骨を丈夫にし、シミ・ソバカスを防ぎ、風邪の予防に必要です。また、胃や肝臓ガンを発生させるニトロソアミンの生成を抑える作用があり、抗ウイルス作用のあるインターフェロンの生成を促進します。またプロビタミンAのカロテンを含み、これが体内でビタミンAに分解・生成して、眼や粘膜、口腔、内臓の上皮組織などに働き健康を保ち、細菌やウイルスに対して免疫力を高めてくれます。

### 【薬効】

サヤや種子は甘味（ブドウ糖など）があり、胃や脾臓に働いて、精神、神経の高ぶりを抑え、そしてミネラルのカリウムを多く含み、これが高血圧を予防し、ナトリウムを排出して、利尿作用があります。また、母乳の出をよくすると言います。

レシピでは、シラウオとサヤエンドウを出し汁で煮立ちさせたところへ、卵を2個まわして入れて、かき混ぜたあと20～30秒の間、ふたをしてから食べます。