

《 菊芋で健康づくり 》

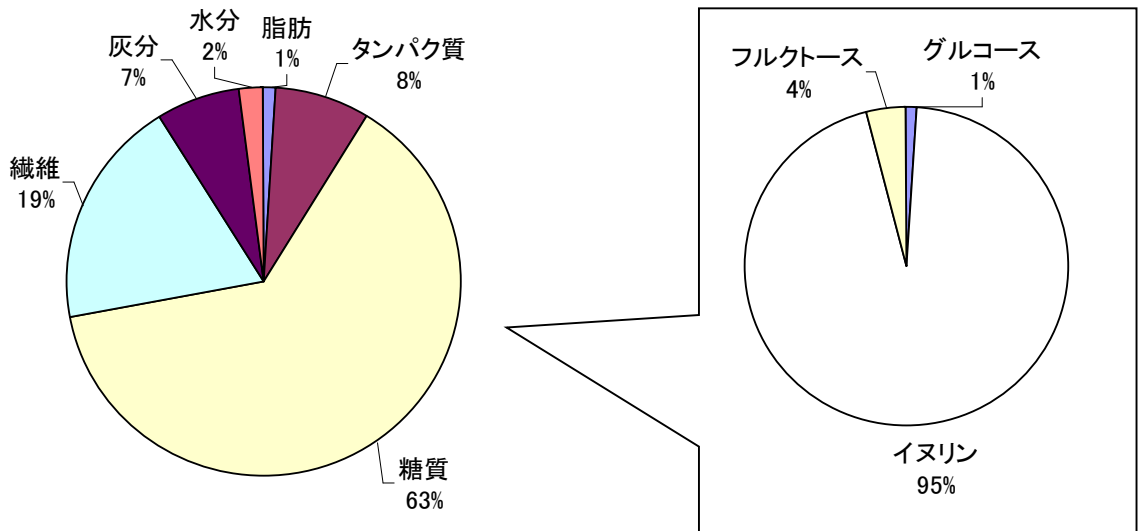
“ 菊芋を知っていますか ”

“ キクイモを食べて健康を ”

キクイモとは（学名 *Helianthus tuberosus*）キク科ヒマワリ属、多年草で、原産地は北アメリカ、成分の特徴は、イヌリン、オリゴ糖、食物繊維など、機能性、血糖値の上昇抑制、コレステロール値の抑制作用、腸内環境の改善効果などが言われています。

日本には江戸時代末期頃から輸入され戦前・戦後の食糧難の時には代用食品などとして食用に栽培されましたが、戦後は食料事情もよくなり栽培がされなくなりましたが、菊芋の繁殖力は強く、側溝などに自生しているのがよく見られ、このキクイモが、今見直されています。芋の名前がついていますがイモ類のジャガイモとは異なり澱粉質は含まれず、キクイモの糖質に含まれるイヌリンが、今話題となってその機能を活かした食品が色々開発されています。菊芋の会はこのキクイモの栽培を、有機肥料を主体に行っています。

キクイモの成分



キクイモに含まれる成分

- フルクトオリゴ糖（整腸作用）
- ポリフェノール（抗酸化物質）
- セレン（活性酸素の除去）
- ビタミン類（A, B1, B2, C, ナイアシンなど）
- 酵素（イヌラーゼ、ポリフェノールオキシダーゼ、インベルターゼ、ホスホリラーゼ、エノラーゼなど）

イヌリンの消化性

- アミラーゼとプチアリンという酵素で消化されず、人間の消化器官を通過する。
- 結腸においてはバクテリアによる代謝が行われ、かなりの量の二酸化炭素またはメタンに変換される。
- 通常の消化過程ではイヌリンが単糖類にまで分解されることはない。
- 血糖値が上昇せず、糖尿病患者の治療の有効性があると考えられている。

イヌリンの栄養的性質

- エネルギー：砂糖・炭水化物の1/3~1/4、脂肪の1/6~1/9 ○カルシウムの吸収促進
- 腸管内におけるバクテリアの活性化 ○栄養学的には可溶性繊維の一種 ○多量に摂取すると腹部膨満を来す可能性がある。 ○血糖にはほとんど影響を及ぼさない。 ○糖尿病患者の血糖値を適切な水準に調節する効果がある。そのため、血糖値の異常によっておこる病気の治療への応用が期待される。

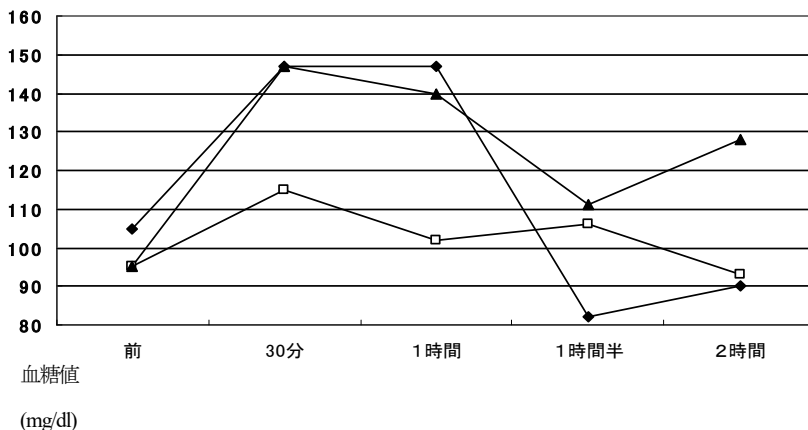
キクイモの健康改善効果

- 血糖値の上昇抑制
イヌリンは(天然のインスリン)とも呼ばれる物質。糖分の吸収を遅らせるので食後の血糖値の上昇を抑制、これによってインスリンの分泌が少なくなり、膵臓への負担を減らし、糖尿病を予防する。
- 血圧の上昇抑制
イヌリンが腸のなかのナトリウムと結合して体内への吸収を妨げるので、塩分過多による血圧上昇を抑えることができる。
- コルステロール値の上昇抑制
イヌリンはコレステロールの吸収を邪魔して体外に排出する。
イヌリンは低カロリーの多糖類で、胃液で消化されにくいいため体内に吸収されず、しかも、中性脂肪などの吸収を防ぐので肥満体質の改善に役立つ。

キクイモのダイエット効果

- キクイモの繊維質は、胃の下部や小腸の面を覆って、炭水化物の吸収を抑制。
- 十二指腸では、脂肪の吸収にかかわる胆汁酸と複合し、脂肪の吸収を抑制。
- 繊維質は腸の活動を活発化し、腸内の通りを改善。
- 低カロリー (約5kcal/100g) 食品。
- 繊維質が多いためあまり空腹を感じず、食べ過ぎを防ぐ。

摂取後の血糖値の変化



菊芋では血糖値が上がらない

- ◆ ジャガイモ 100g
- キクイモ 100g
- ▲ サツマイモ 100g