

話題の食品(得)情報

⑧ヤーコン

基本情報

名 称	ヤーコン、アンデスポテト (Jacon, Yacon)
<p>ヤーコンは南米アンデス地方原産のキク科の多年草で、草丈は 1.5-2m 程度。地下にサツマイモによく似た塊根ができる。アンデス地方では塊根は生食や加熱調理用として、葉は煎じてハーブティーとして利用されている。俗に「ダイエットによい」「整腸作用がある」「コレステロールを下げる」「糖尿病によい」などといわれている。塊根にはフラクトオリゴ糖とイヌリンが豊富に含まれる。他にポリフェノール類などを含む。葉からはセスキテルペンラクトンが検出されている。</p> <p>安全性：</p> <ul style="list-style-type: none">・ヒトに対する安全性については、調べた文献に十分なデータが見当たらない。・ヤーコンの摂取によるアナフィラキシー（急激なショック症状を呈する過敏症）が報告されている。 <p>有効性：</p> <ul style="list-style-type: none">・消化系・肝臓、糖尿病・内分泌、肥満など、ヒトに対する有効性については、調べた文献に十分なデータが見当たらない。 <p>他の副作用や医薬品との相互作用については、十分なデータは見当たらない。</p> <p>引用：（独）国立健康・栄養研究所 data-base（2009/01/20 時点で調査できた素材の科学論文情報）</p>	

話題：糖尿病予備軍といわれているので、「ヤーコンは糖尿病予防の切り札」という広告に心を動かされました。ドラッグストアに行ってみたら「ヤーコン茶」というものしかありませんでしたが、これでも効果があるのでしょうか？

一般にヤーコンといえば、「糖尿病によい」「便秘によい」などで知られているようですが、どうやらサツマイモのような塊根と葉では含まれる成分が異なるようです。原産地でも区別して使用されているようです。

ヤーコン（塊根）：特徴的な成分は水溶性食物繊維とフラクトオリゴ糖。フラクトオリゴ糖はヒトの消化酵素や消化器官では分解・吸収されにくい性質を持っているため、ヒトの栄養にはならず、分解されないまま大腸まで到達する。ヒトの栄養としては役に立たないものの、腸内細菌の栄養となって善玉菌である腸内ビフィズス菌を増加させ、腸内環境を整える働きがある。食物繊維も腸内ビフィズス菌の増加を助ける作用があるとされている。「おなかの調子を整える食品」として、フラクトオリゴ糖を関与成分とするトクホが認められているが、とりすぎるとお腹が緩くなることがある。食物繊維が、消化管内で糖分の吸収を抑えることにより血糖の上昇を抑えるとも言われるが、ヤーコンについて科学的な評価は十分ではない。

ヤーコン茶（葉）：ヤーコン葉の中には茶カテキン・テルペン・フラボノイド・配糖体などが含まれる。南米各地では、ハーブ茶として民間療法的に飲用され、糖尿病や高血圧などに効果があるとされている。ある研究により、ヤーコン葉の中にインスリンと同様の働きをすることによって血糖値の上昇を著しく抑制する物質が発見され、また、胃内のグルコースの腸への排出を遅らせ、腸内ではショ糖をブドウ糖と果糖に分解する酵素（ α -グルコシダーゼ）の活性を阻害し、腸管での糖分の吸収を抑制して食後の急激な血糖値の上昇を抑制する成分もあるとされたが、科学的な根拠のあるヒトでのデータとは評価されていない。

ヤーコンの効能については、糖尿病・脳卒中・心臓病・癌（ガン）予防・高脂血症・高血圧症・高尿酸血症（痛風）・便秘解消改善・ダイエットなどに効果があると期待されていますが、便秘解消改善以外は現在のところ確実な情報ではなさそうです。効能はともかく、ヤーコンイモは食材としてもおいしく食べられます。サラダや油炒めなどにして、適量食べればそれなりの効果はあるかも知れません。

（NPO 法人ふるま・ねっと・みやぎ情報管理室）