

第3回 暮らしの中の薬草学
身近な薬草を知ろう



女性薬剤師部会 狩俣 イソ

ラッカセイ (ピーナッツ)

学名 *Arachis hypogaea*
科名 マメ科
属名 ラッカセイ属
使用部位 実、渋皮、殻
有効成分 不飽和脂肪酸
ビタミン・ミネラル
レスベラトロール



ラッカセイの花

特徴

日本では主に食用として栽培されている。草丈は25～50cm。夏に黄色の花を咲かせる。受粉後、数日経つと子房柄（子房と花托との間の部分）が伸びて地中に潜り込み、子房の部分が膨らんで結実する。地中で実を作ることから、ground nut、ラッカセイ、地豆（ジーマーミ）などの名前が付けられたと思われる。

栽培史

南アメリカ大陸が原産地で、最も古いラッカセイの出土品は、紀元前850年頃のペルー、リマ近郊の遺跡から見ついている。

日本には東アジア経由で、1706年に伝来し、南京豆と呼ばれた。日本で最初に栽培されたのは神奈川県の大磯町である。現在の栽培種はこの南京豆ではなく、明治維新以降に導入された品種である。

シックハウス症候群に落花生の殻の効果

シックハウス症候群の主な原因であるホルムアルデヒドを吸収するのに、ピーナッツの殻が役立つことがわかった。10Lの入れ物にホルムアルデヒドと、さまざまな大きさに砕いた殻を入れて約4時間後の濃度変化を測定した。その結果、単に手で砕いたピーナッツ殻でも約80%のホルムアルデヒドが吸収された。細かくするほど効率が良く、ミキサーで砕いたものは約90%まで取り除くことができた。殻を捨てず、薄い紙に包んでタンス内に置くだけで、さまざまな汚染物質を吸収できる可能性がある。

青柳象平千葉大教授・国立医薬品食品研究所

落花生 (さや入り) 栄養成分100g当たり 第5訂本食品標準成分表より

| | | | | | | | |
|-----------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
| エネルギー | 蛋白質 | 炭水化物 | 脂質 | ナトリウム | マグネシウム | リン | 鉄 |
| 562.0kcal | 25.4g | 18.8g | 47.5g | 2mg | 170mg | 380mg | 1.6mg |
| 亜鉛 | カリウム | カルシウム | ビタミンB6 | ビタミンE | 葉酸 | ナイアシン | パントテン酸 |
| 2.3mg | 740mg | 50mg | 0.46mg | 10.9mg | 76μg | 17.0mg | 2.56mg |

生活習慣病（癌・動脈硬化・糖尿病）を予防

ビタミンEやオレイン酸・リノール酸などの不飽和脂肪酸を含み、抗酸化作用があり、悪玉コレステロールを減らす。オリゴ糖を含み腸内の善玉菌であるビフィズス菌を増やす。整腸作用を持つ食物繊維を豊富に含む、など生活習慣病を予防する成分に富む。

記憶力アップ・痴呆の予防

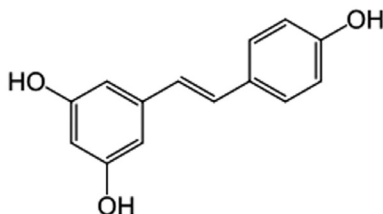
リン脂質に含まれるレシチン（神経伝達物質アセチルコリンの原料となる物質）が脳の神経細胞の働きを高め、記憶力の向上・脳の老化防止に効果がある。

お酒のおつまみに最適

ナイアシン（ビタミンB3）が豊富で、肝臓内で、糖分・脂肪分・アルコールなどの代謝を助け肝臓の負担を軽減する。

レスベラトロール

スチルベノイド（スチルベン誘導体）ポリフェノールの一種。 レスベラトロール



レスベラトロールは1939年北海道帝国大学の高岡道夫により、有毒植物バイケイソウから発見され（有毒成分ではない）、レゾルシノール構造を有することから命名された。

レスベラトロールは寿命延長作用の研究が、酵母、線虫、ハエ、魚類で報告され、2006年マウスの寿命を延長させるとの成果が発表され、種を超えた寿命延長作用として大きな注目を集めた。マウスなどのモデル生物・実験動物を用いた研究では、寿命延長・抗炎症・抗癌・認知症予防・放射線による障害の抑止・血糖降下・脂肪の合成や蓄積に関わる酵素の抑制などの効果が報告されている。

Wikipedia

長寿遺伝子：サーチュイン

サーチュインの活性化で、ショウジョウバエは30%、線虫は50%寿命が延びた。この遺伝子はバクテリアから哺乳類のマウス、ヒトにもあることが判明した。カロリー制限という生活習慣によって、サーチュインのスイッチがONになることが証明された。

カロリー制限すると、NAD（ニコチナイド・アデニン・ジヌクレチオド）補酵素の量が増える。そうするとサーチュインが活性化される。このNADはナイアシンを原料として肝臓で作られ、肝臓に貯蔵される。摂取カロリーを70%に抑えるだけでサーチュインは活性化できる。また、赤ワインやピーナッツの皮に含まれるレスベラトロールはサーチュイン遺伝子のスイッチをONにしてくれるともいう。

長寿遺伝子を鍛える、坪田一男、新潮社

ピーナッツの渋皮でアルツハイマー予防

ピーナッツの渋皮に脳の神経細胞を活性化させる効果があることを岐阜薬科大の古川昭栄教授の研究グループが突き止めた。脳の働きを維持するのに欠かせないたんぱく質である神経栄養因子の機能が、老化やストレスなどによって低下し、記憶力や学習能力の衰えにつながることに着目。2008年から神経栄養因子の機能を補う方法を探っていた。ピーナッツの渋皮から抽出したポリフェノール成分を、アルツハイマー病の疑似症状をつくったマウスに投与し、迷路などを使って少し前の記憶や前日の記憶の有無を調べたところ、Aβたんぱく質による記憶障害を改善する作用がみられた。グループは、脳神経細胞内にポリフェノールが結びつく何らかのたんぱく質があり、神経栄養因子の活性化に関与していると推定している。今後メカニズムを解明していくという。うつ病などの高次脳機能障害にも応用できるとみている。

岐阜薬科大学 神経化学 古川昭栄教授グループ