

ちいも積み重ねば7

管理栄養士・野菜ソムリエPro
シーフードマイスター

民野 摂子

期待される

京野菜の新たな魅力

京野菜の優位性に注目

組合員の皆様の中には、京野菜の生産に携わっている方々が多くおられることと思います。

ところで、京野菜の定義をどのようにお考えでしょうか。

まず広くは、京都府下で栽培されている野菜は、品目を問わず、全て京野菜という考え方。狭義の意味では、「京の伝統野菜」に加え、栽培の歴史は古くなくとも、京都らしい独自性をもつ「ブランド野菜」を示すという考え方。

本稿では、後者の定義に基づいた京野菜について、栄養性・酸化能力からみた優位性に注目していきたいと思っています。

■新たな分析がスタート

京野菜の栄養価の高さは、ブランド化が始まった1990年前後から注目されてきました。当時も、一般野菜と比較したビタミンやミネラルなどのデータが、発表されています。ですが、その当時から分析方法が進化したことや、土壌や栽培方法の変化などに伴って、改めて分析が必要になってきました。

また、当時は注目されていなかった

た酸化能力

(「ちりもつも

れば⑥」参照)についても分析をすすめる中、京野菜の新たな可能性として、期待されるようになったのです。



■京野菜の酸化能力

がんをはじめ、複数の生活習慣病の原因とされている物質に活性酸素があります。活性酸素の危害を抑える働きが期待されているのが、食品がもつ酸化能力です。

多くの京野菜が、一般野菜と比較し、高い酸化能力をもつ可能性が示されています。

(図1参照。酸化能力の指標のひとつORAC値※と比較。京都府農林水産技術センター調べ)

まだまだ、研究の余地があります。が、酸化能力の高さは、京野菜の新たな魅力の発信につながる重要な要素と言えるでしょう。

■特筆される栄養価

実は筆者も、2017年度から、京野菜の成分分析(検体づくり)のサポートをさせていただく機会をい

ただきました。そこでの分析結果には、これまで明らかにされてこなかった嬉しいデータも見受けられました。

●賀茂なすの素揚げ



賀茂なすは、以前から、肉質が緻密なため、油を吸いにくいと言われてきましたが、その数値的な裏付けは、明らかにされていませんでした。今回の分析で、半分に切った素揚げをしたところ、100gあたり、約50キロカロリーに。同じく半割で揚げた米なす(7訂日本食品標準成分表による)カロリーの3分の1以下という結果になりました。

丸い賀茂なすと長円の米なすでは、表面積が異なるため、吸油率が異なることも、一因として考えられます。また、断定するためには、もっとサンプル数が必要で、調理条件もより厳しい統一性が求められるで

●紫ずきんの葉酸、他



しょう。ただ、おそらくは肉質の緻密さが要因と思われる、田楽で食べることの多い賀茂なすの数値としては、嬉しいものがありました。

紫ずきんに含まれる「葉酸」の値の高さに驚きました。葉酸は貧血予防や、胎児の健康のために不可欠なビタミンですが、昨今では心臓病などの循環器系疾患の予防にも関係していると言われています。一般的な枝豆も葉酸の多い野菜ですが、その倍以上の数値を示したことは、特筆事項と言ってもよいでしょう。

また、堀川ごぼうの「鉄」が、一般的なごぼうの約5倍の数値を示したことも注目に値するでしょう。

食味に優れ、栄養価の高い京野菜を栽培するには、生産農家さんの大きなご苦労が伴うと存じます。

生産者の方々に感謝するとともに、健康のためにも、京都における京野菜の消費量が増えることを願ってやみません。

※ORAC値についての留意事項

ORAC値の高さと、体内での効果については、未解明な部分も多く、今後の研究が待たれています。

また、ORAC値、栄養価ともに、分析値は栽培条件等により変動するため、確定的なものではありませんので、ご注意ください。

図1 京野菜と一般野菜のORAC値(抜粋)
生野菜1gあたり (μmole of TE/g-FW)

