暑い国からやってきた健康野菜

担当・ぐんま未来大学医療保健学部栄養学科助教 井桁千恵子

食と栄養の情報定期便
ぐんま未来大学栄養学科
No.105

モロヘイヤが健康野菜として日本に入ってきたのは1980年代といわれていますが野菜としてのモロヘイヤの普及には、アラビア言語学者であった飯森嘉助氏が設立した「全国モロヘイヤ普及協会」の功績が大きく関与しています。

アラビアの文化に関心を持った飯森氏はエジプトの大学へ留学中にモロヘイヤを知り、帰国後に協会を設立しました。日本でまだ知られていなかったモロヘイヤの種子を取り寄せて栽培を始め、研究機関の協力を得て栄養価の分析を行い、その優れた成分を広く公表しています。また日本各地でモロヘイヤの試作や試食会を行い、日本風の食べ方ができることなどが分かってきて日本での普及が始まったときれています。

農林水産省における地域特産野菜生産状況調査（2024年度）によると、モロヘイヤの全国出荷量は816トン、都道府県別では1位が群馬県（264トン）、2位が沖縄県（146トン）、3位が神奈川県（55トン）と続き、群馬県は全国出荷量の32%を占めています。モロヘイヤが日本に導入されてきたころ、群馬県ではそれまで盛んだった養蚕が衰退し、桑に代わる野菜として着目されたこと、また群馬の夏の暑さが適していたことも定着の由来といわれています。

モロヘイヤはアオイ科ツナソ属に分類される野菜で、同じ科にはオクラ（トロロアオイ属）があります。属名のツナソ（綱麻）は、インド原産とされるジュート麻（黄麻（こうま））という繊維作物の別名で、どの種類の葉も鋭い先端と細かいのこぎり状の縁を備えた形状をしています。小さく黄色い花が終わるとさやができ、中にはたくさんの粒状の種子が入っています。

この種子とさやには毒性のある成分（植物性自然毒）である強心配糖体（強心作用のある成分）が存在し、誤って摂取した場合、めまいや中毒を起こします。この成分は成熟した種子の他にも、発芽からしばらくまでの若葉などにも含まれますが、収穫期に野菜として流通しているモロヘイヤや、モロヘイヤ健康食品などからの検出はないことが報告されています。従って、家庭菜園などでモロヘイヤを栽培して食されている場合には、収穫時期に十分留意して、種子やさやがまざらないようにしましょう。また市販の種にも強心配糖体が含まれていますので、小さいお子さんが誤って口に入れないようにご注意ください。

今回は市販の種を購入してプランターで栽培を試みました。写真では種をまいて芽が出た後、伸びてきた脇芽を摘んで収穫しています。背高には育ったのですが、葉の付き具合がおぼつかなかったようです。かわいい花が咲いたので記録に残しました。

ところで、この記事が掲載される前日（23日）は、二十四節気の14番目の節気「処暑」でした。処暑は「暑さがやむこと」を意味し、夏の終わりと秋の始まりを告げる節目の言葉とされています。近年は気候変動による猛暑が長く続き、心身ともにお疲れ気味の方も多いでしょう。モロヘイヤをはじめとした栄養価の高い野菜たちを食して、英気を養っていただけたらと願います。

※次回は「モロヘイヤの料理のこつ・レシピ」です。


①間引き後2週間


②摘芯


③開花


④摘み取り

【プロフィル】井桁千恵子さんは太田市出身。桐丘短期大学を卒業後、同短期大学食物科へ勤務。2002年桐生短期大学生活科学科に復職、25年からぐんま未来大学に所属。管理栄養士。修士課程修了（心身健康科学）。

保健・福祉

十分な食事と睡眠を

手足口病の感染者数は減少傾向ですが、まだ警報値を上回っています。ヘルパンギーナの報告もまだあります。新型コロナウイルスは落ち着いていますが、インフルエンザの報告数は西毛地区からじわりと増加傾向です。

8月も終盤ですが、まだまだ気温・湿度の高い状態が続いています。細菌性の食中毒が発生しやすいので、調理器具の洗浄、食材・料理の温度管理、加熱処理、早期消費を心掛けましょう。

夏の疲れが出るころです。感染症対策も含め、しっかりと栄養を取り、十分に心身を休め、体調管理に留意してください。手洗いの励行やせきエチケットなども守りましょう。（24日、桐生市医師会）

はやってる病気は？

群馬県の感染症サーベイランス（8月10～16日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	7	11	28	35
新型コロナ感染症	41	49	91	48
RSウイルス感染症	1	2	5	9
咽頭結膜熱	3	2	15	9
A群溶連菌咽頭炎	42	35	50	22
感染性胃腸炎	155	138	130	53
水痘	11	4	11	7
手足口病	330	375	255	110
伝染性紅斑	1	1	2	0
突発性発疹	13	9	14	7
ヘルパンギーナ	78	126	94	37
流行性耳下腺炎	0	3	0	0
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	1	2	0	0
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	9	18	12	13
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症（ARI）	2805	3247	3357	1788
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	0	0	1	1

※急性呼吸器感染症は風邪のこと