

# 管理栄養士 松尾康子の 第1回 食生活あんしん講座

## 「スプラウトでがん予防」



管理栄養士  
松尾 康子  
まつお やすこ

(財)西日本産業衛生会 北九州産業衛生診療所  
所属は健康増進課。福岡県内の企業を中心に、年間約30回の講演活動や社内報や会報に栄養関連の記事執筆も行う。

読者の皆様は「スプラウト」という名前の野菜をご存知でしょうか？

10年ほど前に“がんを予防する野菜”ということでテレビや雑誌などで取り上げられ、一躍注目されるようになり、今ではスーパーなどで数種類のスプラウトが野菜のひとつとして当たり前と並んでいるのを見かけます。

今回は、体にいい成分が多く含まれているスプラウトを改めてクローズアップいたします。

### スプラウトとは～

スプラウトとは発芽して3日くらいの若い芽のことで、発芽野菜のことをさします。なじみが深いのはかいわれ大根や紅タデ、そしてもやし。またブロッコリーや豆苗、そばの芽などかいわれ大根に似たような見た目の新芽をスーパーで見かけます。

今ではどこのスーパーでも簡単に手に入るかいわれ大根ですが、歴史は古く、その昔、平安貴族が高級食材として扱っていたそうです。

その他、マスタードやレッドキャベツなどがあります。



#### ◎スプラウトの種類

| 成熟したもの      | スプラウト             | 解 説                                  | 成熟したもの      | スプラウト       | 解 説                                 |
|-------------|-------------------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------------------------------|
| <br>大根      | <br>かいわれ大根        | ピリッとした辛みがアクセント。ビタミン豊富。               | <br>紅タデ     | <br>紅タデ     | ピリッと辛い。彩りよく食欲をそそる刺身のつまの定番。つけめんにも合う。 |
| <br>ブロッコリー  | <br>ブロッコリー・スプラウト  | 味わいマイルド。成熟したブロッコリーに比べ、スルフォラファンを多く含む。 | <br>ソバ      | <br>ソバの芽    | 赤い軸が特徴。ルチンが豊富。                      |
| <br>マスタード   | <br>マスタード・スプラウト   | スパイシーな刺激が美味。肉料理によく合う。                | <br>緑豆      | <br>もやし     | おなじみの「もやし」。軸が太い。                    |
| <br>ガーデンクレス | <br>クレス・スプラウト     | ワサビに似た辛さ。尖った葉の形が特徴。和食にも合う。           | <br>ブラックマッペ | <br>もやし     | 西日本で主に食べられる細いタイプのもやし。甘みが強く、おいしい。    |
| <br>レッドキャベツ | <br>レッドキャベツ・スプラウト | マイルドな味わい。軸が鮮やかな深紅で彩りに最適。             | <br>大豆      | <br>大豆もやし   | 豆が残っているもやし。韓国料理のナムル(和え物)などに用いる。     |
| <br>エンドウ豆   | <br>豆苗(とうみょう)     | 中華野菜。油と相性が良い。炒めると一層おいしくいただける。        | <br>アルファルファ | <br>アルファルファ | ピリッと辛い。米国ではポピュラー。                   |

(参考:村上農園HP「スプラウト王国」より)

## スプラウトが注目される理由

スプラウトはビタミンやミネラルが豊富なことから注目されるようになりました。最初の葉が出る(発芽)の段階で種子の状態では存在しなかったビタミンやその他の栄養成分を合成します。たんぱく質が増え、β-カロチン、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、葉酸などのビタミンやミネラルなど量と種類が豊富

になるのです。

特に注目されているのはアブラナ科のもの。そして注目度No.1はブロッコリースプラウトです。

※アブラナ科の野菜には、ブロッコリー、カリフラワー、菜の花、大根、キャベツ、かぶ、小松菜、青梗菜などがあります。

## ブロッコリースプラウトのパワー ～がん予防効果～

アブラナ科の植物にはグルコシノレートという成分が含まれています。これらが口に入り噛み砕かれすりつぶされることによってグルコシノレートはスルフォラファンという成分に変化します。このスルフォラファン(ピリッとする辛味成分)が私たちの体の中でさまざまなパワーを発揮します。もともとブロッコリーはアブラナ科の植物の中でもがんを予防

する効果が高い野菜ですが、グルコシノレートは発芽3日目のブロッコリースプラウトに最も多く含まれており、発がん抑制効果が確認されています。肝臓の解毒作用を高め、発がん物質の活性化を抑制するのです。またスルフォラファンにはその他にも次のような働きがあります。

- 生活習慣病や老化、がんの原因となる活性酸素を除去する
- 胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃癌の原因のひとつであるピロリ菌の殺菌効果



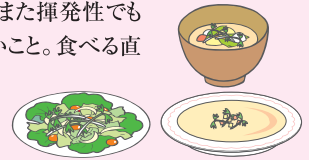
## スプラウトの選び方・上手な食べ方

スプラウトは鮮度が命です。購入するときは葉の色が濃く、葉に黒点がないもの、みずみずしくシャッキリしているもの、葉の大きさや背丈がそろっているものを選ぶようにしましょう。

スプラウトのよいところは調理が簡単なこと。洗ってそのまま生で食べられるため、手軽にサラダなどに取り入れることができます。ただしブロッコリースプラウトに多いスルフォラファンは水に溶けやすい性質をもっており、長時間水にさらすと成分が溶けてしまう

ので、生で食べる場合、水洗いはさっとしましょう。スープやみそ汁もおすすです。スルフォラファンは熱に強いので炒め物の食材のひとつとしてもおすすです。また揮発性でもありますので、刻んだら放置しないこと。食べる直前に刻むようにしましょう。

大豆製品(大豆や納豆など)と一緒にとると吸収がよくなります。



### スプラウトレシピ

#### 寒天と大豆のスプラウトサラダ



トッピングなどでサラダに使われることが多いスプラウト。天然のサプリメントとも呼ばれ、栄養価の点でもサラダをパワーアップしてくれる優れたものです。

#### 《材料(4人分)》

・ブロッコリースプラウト …1パック  
・糸寒天 …………… 2g  
・ゆで大豆 …………… 100g  
・大根 …………… 5cmくらい  
・人参 …………… 1/2本  
・油揚げ …………… 1枚  
・ポン酢 …………… 大さじ3  
・砂糖 …………… 小さじ1  
・ゆず胡椒 …………… 小さじ1/4  
・かぼすの搾り汁 …………… 大さじ1

#### 《作り方》

- ① スプラウトはスポンジをつけたままさっと洗い切り取る。
- ② 糸寒天は水につけて戻し、水気を絞る。
- ③ 大根と人参は千切りにする。
- ④ 油揚げはトースターで両面をカリッとさせるまで焼き、細切りにする。
- ⑤ カッコの材料を合わせてドレッシングをつくっておく。
- ⑥ ボールに②～④とゆで大豆、スプラウトを入れて合わせ、⑤のドレッシングで和える。

[1人分のエネルギー 85kcal]

スプラウトは様々な種類の種子が販売されています。ご家庭でも簡単に栽培できます。

スーパーで買ってもよし、種子から栽培して使ってもよし。皆様、スプラウトを気軽に食生活に取り入れてみませんか？