

イチゴの栄養価で特に注目されるのは、ビタミンCです。ビタミンCといえばレモンを思い浮かべる人が多いでしょうが、実は100g当たりで比較するとイチゴのほうがずっと多いんです。(農水省の「ビタミンC含有菓子の品質表示ガイドライン」によれば「レモン1個分のビタミンC」というときは「20mg」に換算されます。したがって下條莊市さんの越後姫100gはレモン3個分ということになります)。つまり、下條莊市さんのイチゴを5~6粒食べれば、1日に必要な量は十分採れるということです。

ビタミンCは、肌を若々しく保つ美肌効果があることはよく知られています。皮膚や軟骨を形作るコラーゲンを生成するとき、ビタミンCは補酵素として働きます。このため、ビタミンCが不足すると、コラーゲンの生成がうまくいかず、美肌どころか壊血病を引き起こしかねません。また、メラニンの生成を抑える働きもありますので、シミを予防することも期待できます。

一方、免疫力をあげる効果があるため、風邪やインフルエンザの予防に効果があるとされ、風邪薬などと一緒に与えられることもあります。

近年注目されているのは、酸化を防ぐという働き(抗酸化力)です。体の老化にもつながる酸化は、過度の飲酒、喫煙や紫外線、ストレスなどによって発生した活性酸素によって引き起こされます。ビタミンCは自身が身代わりに酸化されることで、私たちの体を酸化から守ってくれるのです。下條さんのイチゴの抗酸化値(オラック値)は33.9で、果物ではリンゴ22.1、バナナ8.8、野菜ではホウレン草26.4、キャベツ13.6など、他の食物に比べて高いため、糖尿病、高血圧などの生活習慣病予防が期待でき、しわ、シミなどの老化現象を遅らせる(アンチエイジング)効果が表れやすくなると考えられています。

アンチエイジングといえば、ポリフェノール。ポリフェノールは植

物の色素などに多く含まれていますが、血液をサラサラにして、血管障害を防ぐ働きをされるとされています。いろんな種類がありますが、赤ワインのアントシアニン、緑茶のカテキン、大豆のイソフラボンなどが有名です。

下條莊市さんの越後姫の総ポリフェノール量はなんと768mg/100gと他の食品に比べてもずば抜けて多いのには驚かされます。おそらく赤色のアントシアニンとビタミンCの合わせ技でしょう。一般的に赤ワインは約230mg/100ml、緑茶は116mg/100ml、1日に必要な量は約1,500mgとされています。

したがって、栄養的にみて、下條さんの育てた越後姫は、日常的に食べることによって美肌効果やアンチエイジング効果、生活習慣病予防が期待できるといえるのではないのでしょうか。

その他、一般的にイチゴには、整腸作用のあるペクチン、体内の余分な塩分(ナトリウム)の排泄を促し高血圧を予防する働きのあるカリウム、増血ビタミンともいわれる葉酸、虫歯予防効果があるキシリトールなども含まれています。

※過剰な活性酸素は老化・発がん・生活習慣病を引き起こす原因となると考えられています。この活性酸素を消去する働きがあるのが、抗酸化物質(活性酸素吸収物質)です。

※近年、抗酸化力を示す数値として「オラック値」(活性酸素吸収力)が使われています。

※下條さんの「越後姫」と「桃色越後姫」を比較すると、糖度は「桃色越後姫」が高く、抗酸化値(オラック値)は普通の越後姫が高いという結果になりました。

※一般的に糖度は夕方、抗酸化値は朝に高い値を示しますので、摘み取る時間によって値が変わってくると思われます。今回は早朝に摘み取ったものを調べました。



推薦

新潟薬科大学名誉教授及川紀久雄「科学の目・分析の目」

農産物は、かつて生産性と経済性が優先されましたが、近年は食味、安全・安心は当然のことながら、さらに、環境配慮や持続可能性を求められています。そのためには農産物の安全性や健康のための機能性がエビデンスで担保されなければなりません。

そのエビデンスからみて、下條さんの越後姫で優れている点は総ポリフェノール値の高さです。果肉の中まで赤いことなど、つまり色素の多さがその理由でしょう。

現在は水耕栽培ですが、あわせて土耕にも挑戦すると面白いかと思います。