

## 赤紫色のサツマイモ

私たちが普段目にするサツマイモの皮は赤紫色、肉が黄色をして食欲をそそるが、皮や肉の中まで赤紫色しているサツマイモの色素はアントシアニンであり、一種のポリフェノールの仲間である。サツマイモに含まれるアントシアニンの基本構造(アグリコン)はアントシアニジンのシアニジンとペオニジンである。この両アントシアニジンに糖と有機酸(コーヒー酸、パラヒドロキシ安息香酸、フェルラ酸)が結合している。サツマイモに含まれるアントシアニンの数は16種類以上と多く、そのうち8種類が主要なアシル化アントシアニン(有機酸の結合したアントシアニン)の混合物である。他の植物のアントシアニンに比べてアシル化アントシアニンの数が多く、またアントシアニンの組成比がほぼ同じくらいであるため熱や光に対して大変安定な色素である。またアントシアニンの組成や色調により、サツマイモはシアニジン系(品種；宮農36号、備瀬など)とペオニジン系(品種；山川紫、アヤムラサキ、ムラサキマサリなど)に大別される。最近、ジャム、酢、ジュース、菓子、アルコール飲料などに利用され、また抗酸化作用、肝機能軽減作用などの生体調節作用を有しており、今後、赤紫色のサツマイモの利用は実用面で一層拡大されると考える。

## サツマイモの白い乳液

サツマイモの塊根や葉柄の切り口から滲み出るミルク状の物質でヤラッパ樹脂とも呼ばれる樹脂配糖体である。この物質をヤラピンと称し、ヒルガオ科の植物に含まれ、食品ではサツマイモにしか含まれていない。このヤラピンの液体は空気中に放置するとポリフェノールと共存するため黒ずみ、サツマイモの加工過程において厄介な成分の一つである。

サツマイモの総脂質量(固形物当たり)は平均約2.2%で、新鮮物当たりでは0.33%である。総脂質の中には糖脂質が61%含まれ、三種類のヤラピンの混合物である。ヤラピンの基本構造はグリセロールにヤラピン酸(ヤラピノール酸の11位の水酸基と糖がエーテル結合)がエステル結合している。

ヤラピンは、古くから緩下剤(便秘)としての効果が知られている。便秘

あるいは便秘ぎみの女子学生に毎日三食のうち一食、100~200gのさつまいもを一週間食べ続けた結果、個人の差はあるがほとんどの学生に便秘が改善されていた。したがって、さつまいもを食べると食物繊維とヤラピンの相乗効果により、一層便秘への効果が期待できる。

## おわりに

現在、「飽食の中の粗食」という問題が取り沙汰されている。ある食べ物がおいしいとなると、そればかり食べ続ける偏食のヒトが増えている。このような食生活は、ある特定の栄養素が不足しやすくなる。高齢者の食生活実態調査によると一日一回摂取したい食品の中に牛乳、乳製品、卵、芋類があり、これはカルシウム、食物繊維、良質のたんぱく質が不足しているという。芋類、特に焼き芋などのでんぷん食品はでんぷんのほんの一部がレジスタントスターチに変わった、不溶性の食物繊維である。またヤラピンはサツマイモ特有の成分であり、食物繊維との相乗効果で便秘への効果が期待できる。さらにビタミンCやクロロゲン酸が含まれており、成分的にすばらしい食品である。サツマイモを見直し、毎日の食卓の中で、多くの人が好んで食べられるよう調理や加工等の工夫が必要になるであろう。



## 女性と焼き芋好きの謎

新聞の4コマ漫画で焼き芋のことが描かれる場合、必ず食べたがる主人公は女性である。焼き芋好きイコール女性という、固定観念が既に出てしまっているためであるが、近年は女性ばかりでなく男性も焼き芋を好むようになった。しかし、やはり主流は女性であろう。

サツマイモ文化を研究していて、大きな謎は、「なぜ女性はイモ好きが多いのか」ということである。一説には、女性は便秘になりやすい体質であり、甘い間食を好むので、甘いサツマイモを好むのではないかという人もいる。ビタミンCの残存率も高く、確かに女性にとっては体質的に喜ばしい食物であるが、明確にその謎を解明できたわけではない。しかし、焼き芋商売を考える場合、女性心理は重要である。

