

Title	ゴーヤを含む苦味・渋味食品の健康への影響
Author(s)	山野, 善正; 酒井, 映子; 玉城, 一
Citation	南方資源利用技術研究会 研究発表会・特別講演会 (H24): 7-8
Issue Date	2012-11-30
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12001/16032
Rights	南方資源利用技術研究会

講演演題「ゴーヤを含む苦味・渋味食品の健康への影響」

氏名 ○山野善正¹⁾、酒井映子²⁾、玉城一³⁾

所属 ¹⁾社団法人おいしさの科学研究所、²⁾愛知学院大学、³⁾琉球大学

人間にとって苦味・渋味食品は本来忌避物質であるにもかかわらず、大人はこれらを好んで喫食する。単に食に彩りを持たせるだけでなく、生理的に何か意味があるかもしれないと考え今回の研究を開始したので、これまでの結果について報告する。

1. 実験及び調査方法

まず、現在わが国で食されている食品（食材）から、苦いあるいは渋いとされる食品を抽出した。その結果、前者は64種類、後者は76種類存在した。そのうち、12種類は重複した。

それらの中で、日常的によく食されるものを14種類選び（表）摂食調査を行った。名古屋の大学の学生を対象に、一か月の摂取量と身長、体重を無記名で記入させ、BMIを算出した。一方、味覚センサーを用い、各食品の一定量から味覚強度を測定、苦味、渋味をそれぞれ、キニーネ及びタンニン量に換算し共通の味覚尺度として苦味、渋味食品の摂取量を求めた。

表 評価試料

No.	試料名	No.	試料名
1	ナス	8	レモン
2	春菊	9	インスタントコーヒー
3	ピーマン	10	缶コーヒーブラック
4	ほうれん草	11	PET 緑茶
5	ゴーヤ	12	紅茶
6	ゴマ	13	ビール
7	グレープフルーツ	14	チョコレート

2. 結果及び考察

摂取量調査の回答人数は347であった。14種類の食品のうち、摂取量の多かったのは、ナス、ピーマン、ほうれん草、ペットボトル入り緑茶、紅茶、チョコレートであった。野菜の中では、春菊とゴーヤが、また対象に未成年者を含むため、ビールの摂取量が少なかった。

キニーネ換算量とタンニン換算量とBMIとの関係を図示すると、全体では、図1のようになり、摂取量の増加とともに、BMIが20に収れんするように見える。

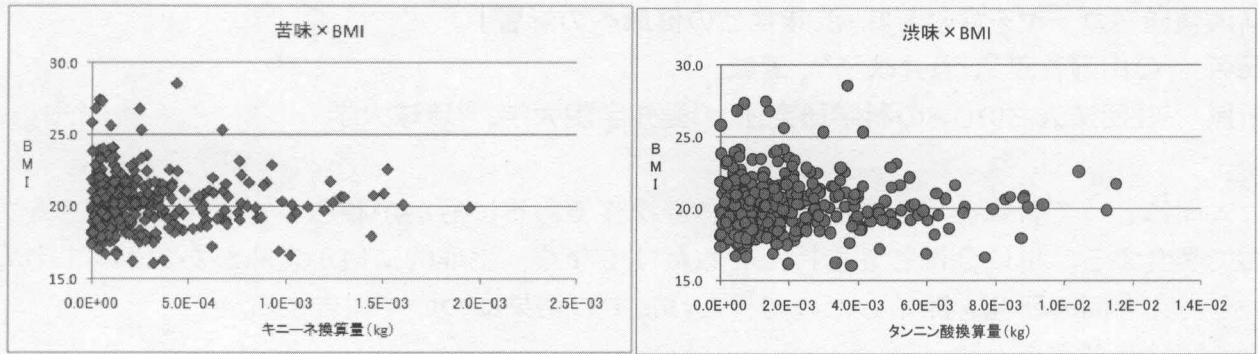


図 1.食品の苦味・渋味換算量とBMI

また、ナス（図 2）及びほうれん草ではやや増加、ピーマン（図 3）及び紅茶ではやや減少の傾向にあったが、概して 20 の BMI 値に収れんすると言え、これら苦味・渋味食品の摂取（習慣）は健康によいのではないかと推測された。この原因としては、苦味・渋味食品の成分が直接何らかの機構で BMI に良い影響を与えているか、もしくは、これらの食品を摂取するということは食生活によく留意しバランスの良い食生活をした結果、今回のような結果をもたらしたのではないかと考えている。

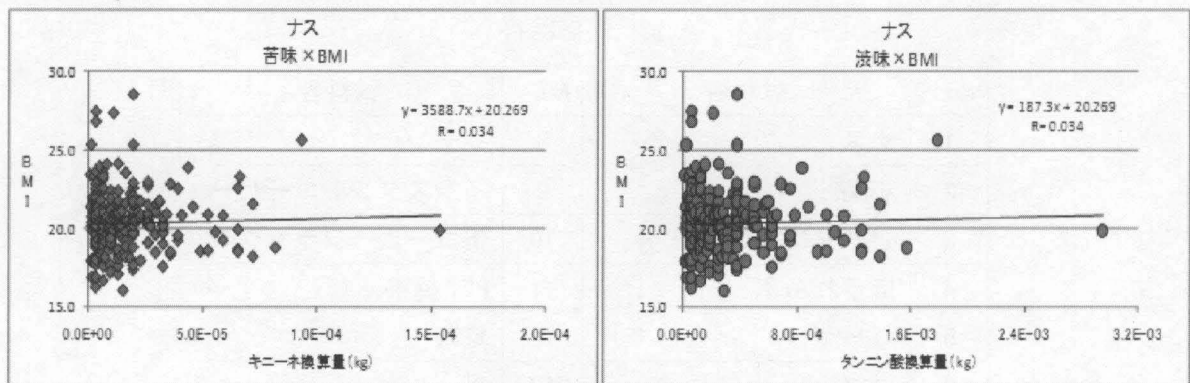


図 2.ナスの食品の苦味・渋味換算量とBMI

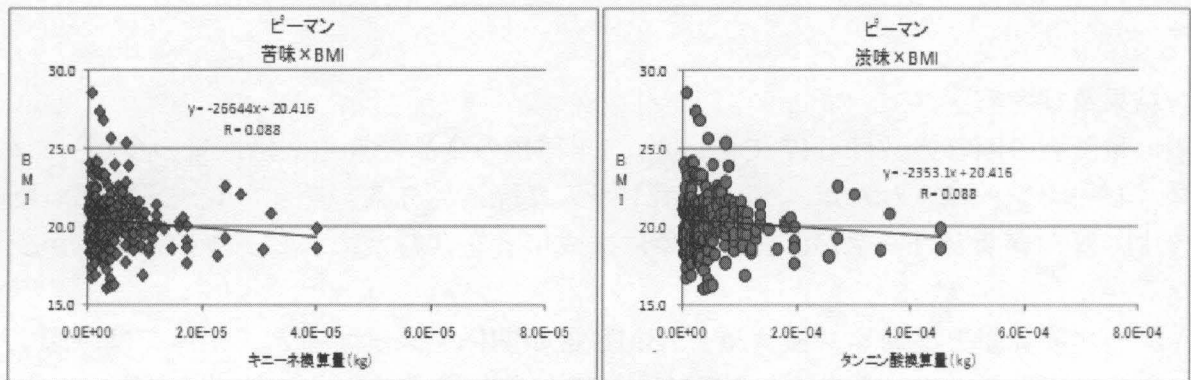


図 3. ピーマンの食品の苦味・渋味換算量とBMI