

秋田地方における山菜の栄養成分について

(第 2 報)

食品栄養科 穴 戸 勇
児 玉 栄 一 郎

秋田地方で山菜を食用化する量は年々増加の傾向を示し農村部の各家庭で採集食用化する量も山菜加工の増加と相まって相当量と目される。又山菜は野草の若葉、若茎であるので時期的に採集が限られているが食生活の食糧資源確保には容易である関係上保存ということにも一考するを要す。現在市場に出回っているものは十種類内外であるが、県内の各地方ではその地方地方でだけ食用化している山菜も数多いこれらの栄養分析も今後数年に

亘って調査研究し栄養指導の必要性にむくいたい、野草を食べるということは一見非常に野蛮に見えるがわれわれ人類が原始的生活を送っていた昔から行なわれて来たことであった。

著者ら昭和41年まで調査し化学分析した結果は表の通りである(第一報に更にV.B₁, V.B₂を追加した。採取地方は第一報と同じ)

秋田地方山菜の成分分析表

(100g中)

[S.41年6月]

検体 地方名	項 目 学 名	水 分 g	灰 分 g	粗蛋白 g	粗脂肪 g	Ca mg	P mg	Fe mg	SiO ₂ mg	ビタミ ン			粗繊維 g	カロリ ー
										B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
カタコ	ユカ タ ク 科 リ	85.01	0.526	2.86	0.401	5.12	17.35	1.48	33.0	0.08	0.20	213.6	0.984	50.3
アザミ	キ ア ク ザ 科 ミ	83.33	1.36	1.74	0.512	95.11	51.61	5.20	72.0	0.02	0.28	7.7	1.920	55.1
ホンナ	キ マ ク ブ 科 キ	80.00	1.37	3.84	0.235	86.13	62.74	3.25	55.0	0.13	0.22	13.21	1.11	63.2
アイコ	イ ミ ラ ク サ 科 サ	90.20	0.77	4.76	0.265	133.67	20.62	7.23	50.05	0.08	0.26	49.95	2.16	28.1
シドケ	キ モ ク ジ ガ 科 サ	87.96	0.98	2.63	0.275	40.08	49.12	6.81	50.53	0.05	0.20	4.62	1.62	37.8
ミズ	イ ウ ラ ク サ 科 ソ	89.82	0.75	2.15	0.322	72.62	42.66	2.14	36.21	0.05	0.24	119.50	1.10	32.7
ウド	ウ ウ コ キ 科 ド	94.72	0.82	1.26	0.270	14.36	24.18	0.328	56.62	0.06	0.02	5.5	0.46	15.7
ノブキ	キ フ ク 科 キ	94.85	0.90	1.32	0.160	46.83	12.11	0.206	53.62	0.02	0.02	3.5	1.02	14.4
ミツバ	サ ミ ン ケ イ 科 バ	91.00	0.70	1.10	0.07	80.20	47.20	2.00	40.68	0.05	0.05	57.31	1.13	28.5
ニラ	ユ ニ リ 科 ラ	90.06	0.55	2.45	0.529	41.00	43.56	2.87	30.28	0.07	0.30	49.56	0.962	33.3
ワラビ	ノ ワ キ シ ノ ブ 科 ビ	90.39	1.27	2.20	0.209	10.26	18.25	1.59	51.12	0	0.32	33.28	2.47	28.3

山菜は若葉若茎を食用化しているのでその成長時期により含有分量も多少は変化はあるがこの場合の山菜は市場で販売されているものについての含有量である。

各成分の多いと認められたものについて記す。

- 1) 蛋白質・アイコ、ホンナ、シドケ、ニラ(100g中2.4g以上)
- 2) 脂質・ニラ、アザミ、カタコ、ミズ(100g中0)
- 3) カルシウム・アイコ、アザミ、ミツバ、ホンナ、ミズ(100g中70mg以上)

4) 鉄分・アイコ、シドケ、アザミ、ホンナ、ニラ、ミズ、ミツバ(100g中20mg以上)

5) ビタミンC・カタコ、ミズ、ミツバ、アイコ、ニラ(100g中49mg以上)

6) ビタミンB₁・ホンナ、カタコ、アイコ(100g中0.08mg以上)

7) ビタミンB₁・ワラビ、ニラ、アザミ、アイコ(100g中0.25mg以上)