

津山産アピオスの血糖コントロールへの影響

渡邊 理江¹、儀間 章託¹、森岡 優衣¹、小原 瑞祈¹、坂本 実由¹、松永 祐輔²
(¹美作大学生活科学部食物学科美作大学、²(株)津山工業原料)



アピオス(アメリカホド)



学名 : *Apios americana*。マメ科ホドイモ属の植物。原産は北アメリカ大陸東部で、日本には明治時代中期に導入された。英名はポテトビーン、インディアンポテト、グラウンドナッツ。日本では属名であるアピオスや、アメリカホド、単にホド(ホドイモ)とも呼ばれる。日本には在来種であるホドイモ (*Apios fortunei*) が存在するが、多くは野生で栽培はごく一部にとどまり、東北地方を中心に作物として主に栽培されているのはアメリカホド。

1個が小さいものは、親指の第一関節くらい。大きい物ではピンポン玉ぐらいになる。古来からインディアンの**スタミナの源**といわれたマメ科の**ツル性多年草植物**。食感はジャガイモのような、山芋のような、味は栗のような、落花生のような、サトイモのような感じで、ほのかに甘みがある。慢性便秘、新陳代謝、高血圧、アレルギー、肌荒れ、**肥満・糖尿病**、虚脱体質、産前・産後の体力回復などに効果があると言われている。



アピオス含有食餌

動物実験(マウス)



試験食餌:
アピオス、ジャガイモ(各20%)
+CE-2:通常食(80%)

CE-2(通常食餌)



乾燥アピオス



ジャガイモ



Conclusion

アピオスは食物繊維、特に水溶性食物繊維が豊富で、ジャガイモに比べると脂質量は高いが、長期的摂取にて、中年期では血糖コントロールの改善、老年期では肝臓への脂肪蓄積が低減されることが示唆された。

