

小松菜（女池菜）



✿ 紹介

「とう菜（冬菜）」（白菜，小松菜など）は、県内各地で自家採種・選抜されてきたため、それぞれの地域の名前のついたものが多く、総称である。いわば、その地域の伝統と故郷の味といえる。主な「とう菜」として「女池菜」、「大崎菜」、「五月菜」、「川流れ菜」など、県内各地に数多くある。

女池地区（現新潟市中央区）を中心に明治の中期から栽培がはじまり、100年以上の歴史の中で丹精に育まれてきたのが、この女池菜で、12月上旬から4月下旬にかけて中央区鳥屋野地区で生産出荷される。雪にうまれ、厳しい新潟の寒さに耐えることで、豊かな甘みと独特の爽やかな風味となる「春一番女池菜」は、新潟の春を代表する味覚である。女池菜は、関東や関西では「小松菜」と呼称される。

明治の初め頃に市内で採種が始められ、鳥屋野地区で優良系統の選抜、採種が行なわれて現在に至っている。秋に種をまき、冬越しさせて、とう立ちした新芽と若葉を収穫する。

✿ 栄養成分

小松菜は、水分〈94.1%〉、たんぱく質〈1.5%〉、脂質〈0.2%〉、炭水化物〈2.4%〉、食物繊維〈1.9%〉である。ビタミンA（ β -カロテン当量〈2,300 μ g〉）、葉酸〈110 μ g〉、ビタミンC〈39 mg〉、ビタミンK〈210 μ g〉が含まれる。ミネラル類ではカリウム〈500 mg〉、カルシウム〈170 mg〉、鉄〈2.8 mg〉が含まれる。n-3脂肪酸（オメガ3）の α -リノレン酸〈56 mg〉、アミノ酸の総量〈1,500 mg〉が含まれる。

※〈〉内は可食部100gあたりの数値

✿ その他の有用成分

ルテイン、ポリフェノール

✻ 健康への有用効果エビデンス

ラットを用いた試験で、小松菜抽出物が血栓溶解作用を持ち、動脈硬化等の心疾患予防効果が認められた(資料1)。

また、小松菜に含まれるポリフェノールの抗酸化作用(DPPH活性による)の報告もある(資料2)。

ブラジルの緑黄色野菜の調査で、ルテインが10.2～22.9 $\mu\text{g/g}$ の含有が確認された(資料3)。ルテインは、カロテノイドの一種でビタミンA効力はない。ルテインは、一般に「目によい」「抗酸化作用がある」などといわれ、食事からの経口摂取により、白内障(資料4)や加齢黄斑変性のリスク低減(資料5)に有効性が示唆されているが、サプリメントとして摂取した場合に同等の効果があるかどうかは不明である(資料6)。

※参考資料

1. 井尻 吉信；小松菜の抗血栓作用ならびにメカニズムの解明，2012，大阪樟蔭女子大学研究紀要．2：254.
2. 木村英生ら；地域農産素材等の機能性解明と高付加価値製品の開発，2006，山梨県工業技術センター研究報告．20：101-104.
3. Kimura M, and Rodriguez-Amaya DB.; Carotenoid composition of hydroponic leafy vegetables. 2003, J. Agric Food Chem., 51 (9): 2603-2607.
4. Pharmacist's Letter/Prescriber's letter Natural Medicine Comprehensive Database (2006)
5. Richer S, et al.; Double-masked, placebo-controlled, randomized trial of lutein and antioxidant supplementation in the intervention of atrophic age-related macular degeneration: the Veterans LAST study (Lutein Antioxidant Supplementation Trial). 2004, Optometry. 75(4): 216-230.
6. 独立行政法人 国立健康・栄養研究所；「健康食品の安全性・有効性情報」：<https://hfnet.nih.go.jp/contents/individ.html#Jw09>

ここで示した情報は素材に関する情報であり、個々の商品の安全性や有効性を示す情報ではありません。個々の商品の安全性、有効性は商品の品質(使用された素材、製造方法など)に大きく依存されます。

商品表示、及び商品説明、POP等は「健康増進法」「景品表示法」「薬事法」「JAS法」「食品衛生法」「計量法」の法律及び各種業界団体等の規準に則り適正な表示に努めることが重要です。