



「なにわ伝統野菜」の 生理作用について

～生活習慣病の予防効果～

大阪市立大学大学院 生活科学研究科
食・健康科学講座 栄養機能科学研究室



大阪市立大学大学院 生活科学研究科 食・健康科学講座 栄養機能科学研究室

食 事

- 活動に必要なエネルギーを供給する。
- 健康維持に必要な栄養素を補給する。

食品中には、これら以外の役割を持つ成分が含まれている。

食品に含まれる本来の機能を活かして
健康を維持することができる！！

生活習慣病とは



食生活の
乱れ

喫煙

運動不足

ストレス

糖尿病

脂質
異常症

高血圧

肥満

心筋梗塞

アルコール性
肝疾患

食品中の成分を使って
生活習慣病を
予防できないか？

そこで着目したのが、

なにわ伝統野菜



なにわ伝統野菜とは？

- (1) 100年前から大阪府内で栽培されてきた野菜
- (2) 苗、種子等の来歴が明らかで、大阪独自の品目、品種であり、栽培に供する苗、種子等の確保が可能な野菜
- (3) 府内で生産されている野菜

であり、現在17品目が生産されています。

なにわ伝統野菜とは？

**高山真菜
高山牛蒡**
【豊能町】

吹田慈姑
【吹田市】

**毛馬胡瓜
玉造黒門越瓜
勝間南瓜
金時人参
大阪しろな
天王寺蕪
田辺大根
芽紫蘇**
【大阪市】

泉州黄玉葱
【岸和田市、
貝塚市、
泉佐野市、
泉南市、
田尻町】

服部越瓜
【高槻市】

三島独活
【茨木市】

鳥飼茄子
【摂津市】

守口大根
【大阪市、
守口市】

碓井豌豆
【羽曳野市】

<http://www.pref.osaka.jp/nosei/naniwanonousanbutu/dentou.html>

○「なにわ伝統野菜」の中で、我々が注目したのは

(たまつくりくろもんしろうり)

玉造黒門越瓜



玉造黒門越瓜の歴史 その1

JR大阪環状線玉造駅から東約50メートルのところに「二軒茶屋・石橋」の石碑があります（大阪市東成区東小橋1-2）。

江戸時代、^{くらがりこえ}暗越奈良街道を通過して伊勢参りが盛んとなり、この街道の起点であった玉造に「つるや」「ますや」の二軒の茶屋がたてられ、旅人や見送りの家族等の待合所として繁昌したといわれています。



<http://www.city.osaka.lg.jp/higashinari/page/0000000308.html>

1711年、茶屋のすぐ近くを流れていた猫間川に石橋が架けられました。この付近にあった大阪城の玉造門が黒い門であったことから、黒門橋と名付けられました。

そのため、この流域に広がる肥沃な土地で作られた瓜を、地名をかぶせて「玉造黒門越瓜」と呼ぶようになりました。

玉造黒門越瓜の歴史 その2

シロウリの原産地は、アフリカ、インド、東南アジアの熱帯地方です。紀元前600年頃に「越」の国にはいり、やがてシロウリが越瓜と呼ばれるようになりました。奈良時代、正倉院文書や木簡群にはウリ類として青瓜、菜瓜、黄瓜はあっても越瓜の記述がなく、平安時代になって「本草和名」や「和名類聚抄」に越瓜が文字として姿を見せます。

「黒門といえる地あり。此の地において夏の頃名産の越瓜をひさぐ。是によって名とす。第一瓜の形最長大にしてその色頗る青く風味殊に佳なり。此瓜粕漬けにして諸国に商う。浪花名産の一とす。」

暁 鐘成 著 『摂津名所図会大成』(1855年頃)



玉造黒門越瓜のはなし

現在の栽培地は、大阪府南河内郡河南町道の駅周辺の畑以外は特にはないようです。また、家庭菜園の他に、東成区内では小中学校や幼稚園、保育所、郵便局などで毎年150～200株位を栽培されています。東成区や中央区では玉造黒門越瓜の苗や種を提供されています。

「河南町の畑にて」



玉造黒門越瓜の味は、一般の白瓜とほとんど変わらないと思います。浅漬けや煮物などとても美味しいですよ。完熟させるとメロンのような香りがして、ゼリーやアイスクリームにすると、まるでメロンのような高級感が！

生活習慣病とは



食生活の
乱れ

喫煙

運動不足

ストレス



糖尿病

脂質
異常症

高血圧

肥満

心筋梗塞

アルコール性
肝疾患

アルコール性肝疾患とは？



アルコール

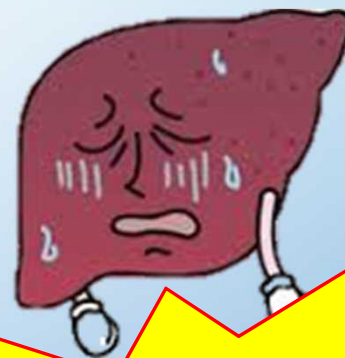


肝臓



分解!!

大量のお酒を
ずっと飲むと...



機能障害

肝疾患を防ぐために

元の姿に戻れるよ！！

肝臓

脂肪肝

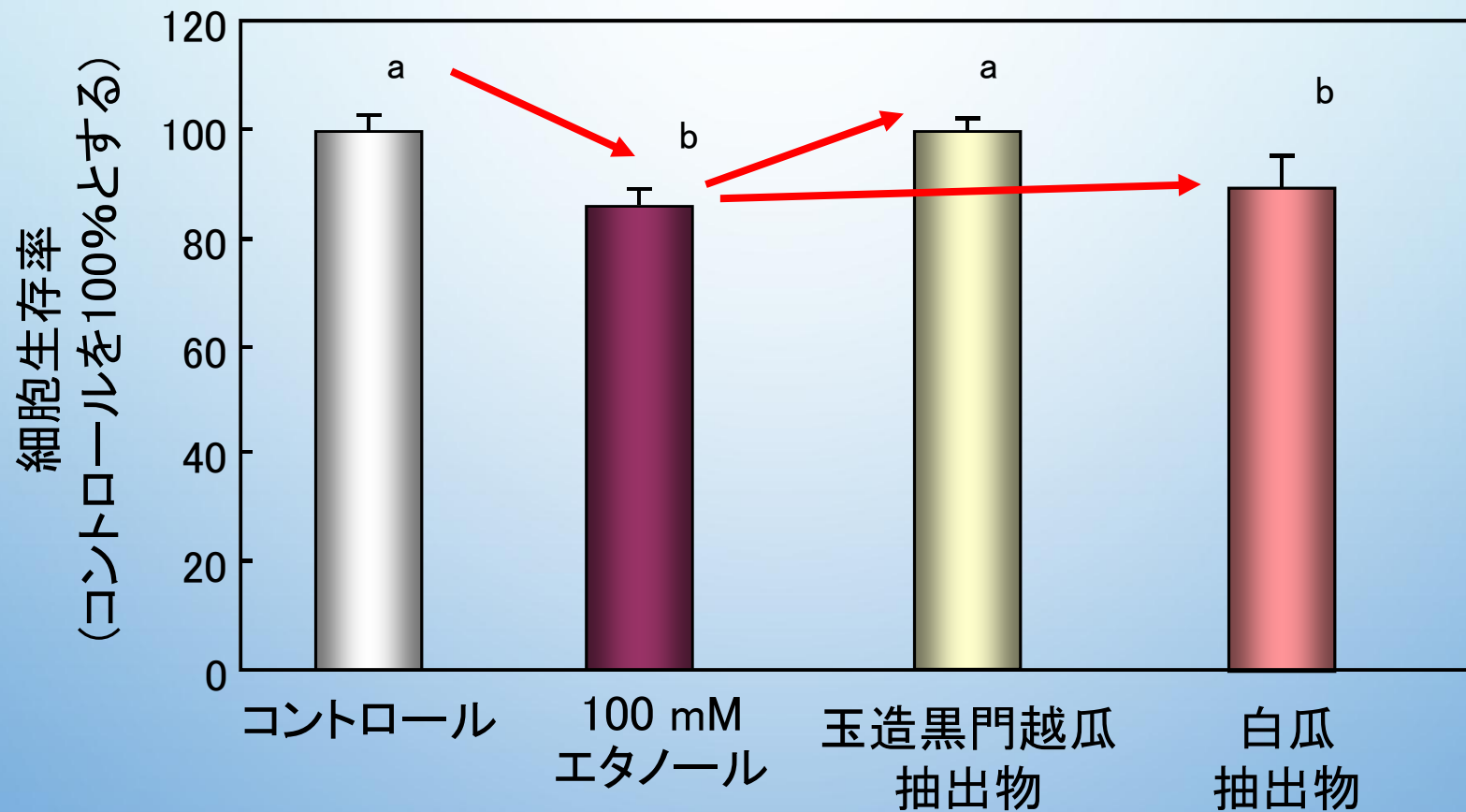
肝炎

肝線維化

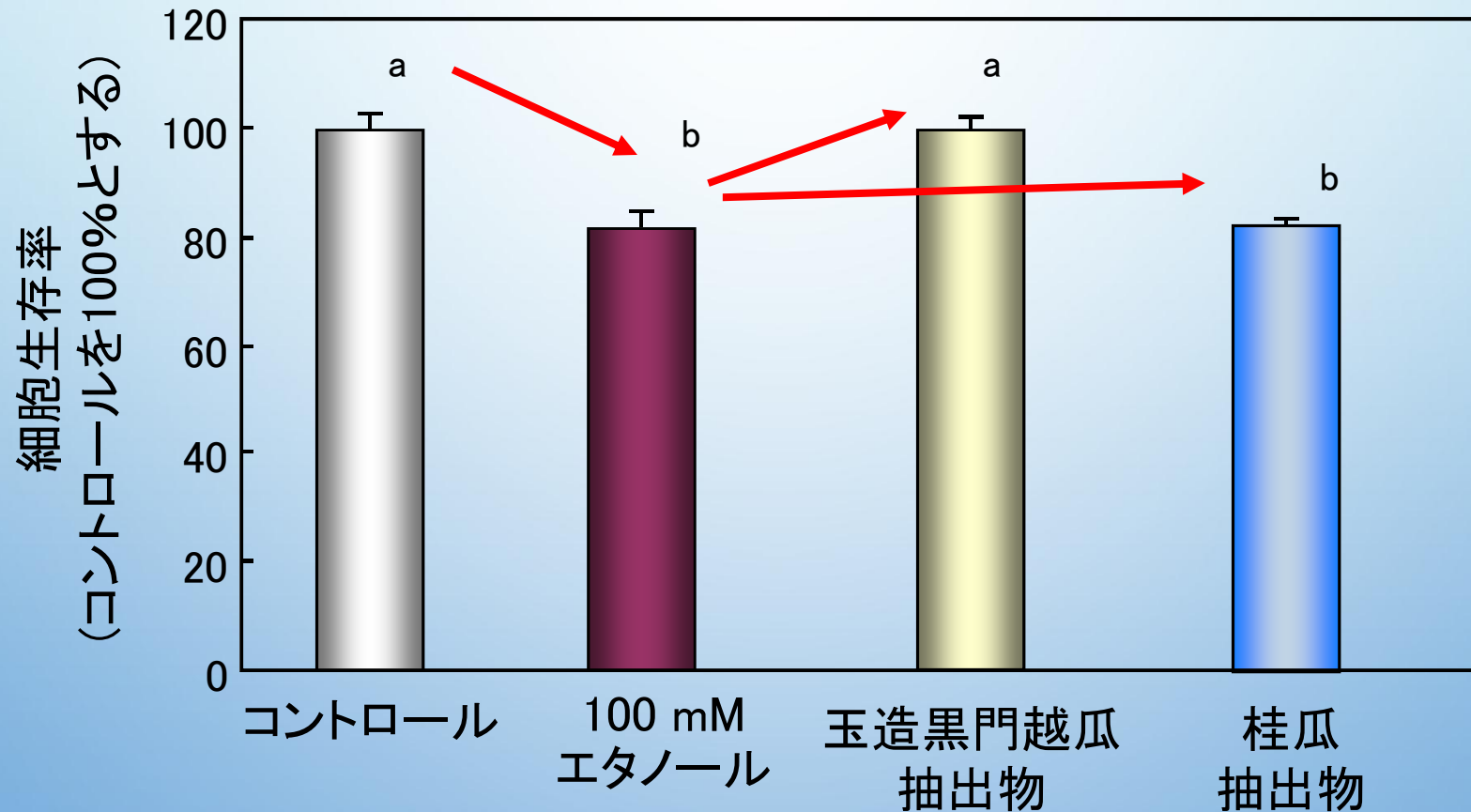
もう戻れないよ……。

脂肪肝や肝炎の症状のうちに改善する、もしくは
肝疾患になるのを予防することが重要！！

エタノールによって低下した肝細胞の生存率におよぼす玉造黒門越瓜または白瓜抽出物の影響

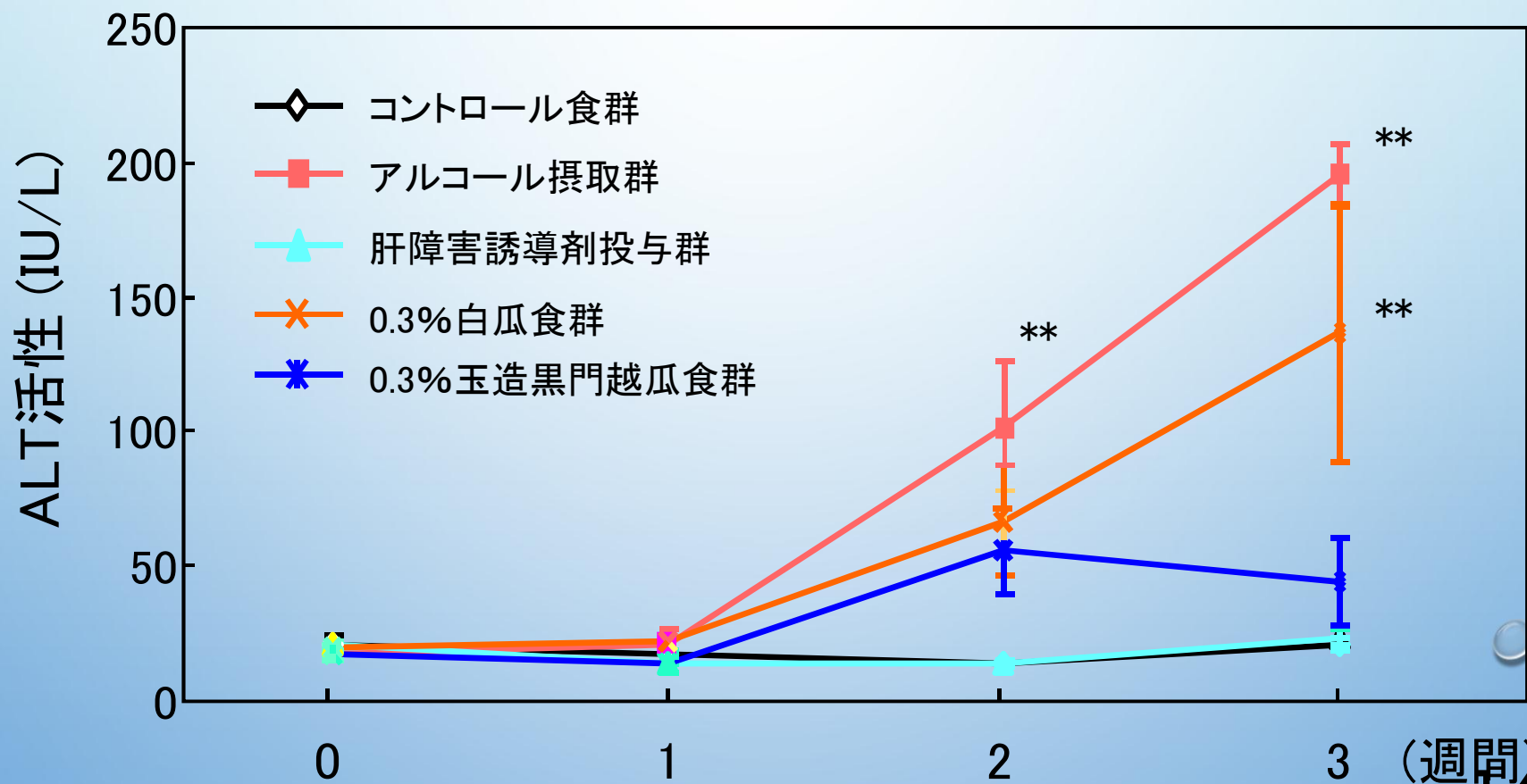


エタノールによって低下した肝細胞の生存率におよぼす玉造黒門越瓜または桂瓜抽出物の影響



$p < 0.05$ 15

血中ALT (GPT)活性におよぼす 玉造黒門越瓜または白瓜抽出物の影響

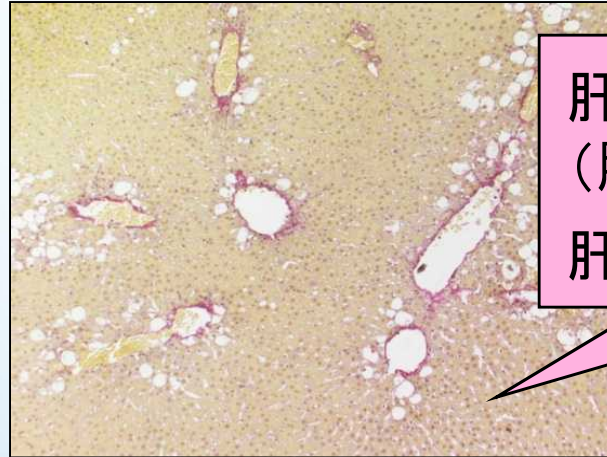


**; コントロール食群と有意差あり(p<0.01)

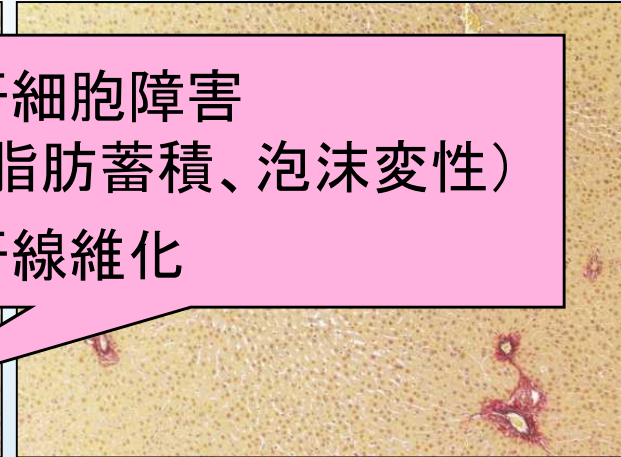
肝組織像



アルコール摂取群に
比べて肝障害は
軽減されているが、
肝障害は認められる。



アルコール摂取群



肝障害誘導剤投与群

肝細胞障害
(脂肪蓄積、泡沫変性)
肝線維化



0.3%白瓜食群



ほぼ正常な
肝組織像

0.3%玉造黒門越瓜食群

玉造黒門越瓜抽出物の効果

- アルコールによって低下した細胞生存率を回復させた。
- 肝機能障害の指標となる血中ALT 活性の値を著しく減少させた。
- 肝線維化の発症を抑制した。



玉造黒門越瓜はアルコール性肝疾患を改善する効果があるかもしれない！

生活習慣病の予防効果が期待できる
なにわ伝統野菜。

ぜひ一度食べてみては
いかがですか？

