

## ニンニクの秘密

青森県のニンニクは、昭和30年代までは三戸地方や津軽地方の一部地域で自家用として栽培されている程度でしたが、現在では県内全域に栽培が拡大して、栽培面積・生産量ともに会国の7割以上を占めるようになり、ナガイモと並んで日本一を誇る重要な野菜となっています。これは、近年の食生活の洋風化にともない、ニンニクが調味料・香辛料の原材料や肉料理・漬物などに多く利用されるようになり、また、その成分の薬効から健康食品としての需要が急速に伸びたことが幸いし、県内での栽培が順調に拡大されたことによるものです。

### ニンニクはピラミッド建造のスタミナ源

ニンニクの出産地は、中央アジアのキルギス地方と言われています。それが西に伝わって、紀元前3000年頃からエジプトでは盛んに食されていました。このことはこの時代の墳墓の壁面に描かれていて紀元前1300年代のツタンカーメン王の墓からはニンニクの球すら発見されています。エジプトの代表的なピラミッドはギゼーのピラミッドですが、これは、毎日20万人の労働者を3ヶ月交替で働かせて20年かかって完成されたと伝えられています。この時のスタミナ源がニンニクで、その消費されたニンニクの量がピラミッドに記録されているそうです。

もう少し時代を下ると、古代ローマのニンニク愛好ぶりが知られています。古代ローマでは周辺の国を征服するために、戦士の力を強化する必要があり、ニンニクを常用させるようにしました。

ニンニクは、①細胞を若返らせる、②持久的な体力の増強、③ビタミンの体内留保を高める、④肝機能障害からの回復、⑤血漿コレステロールの増加・抑制、⑥解毒・病菌に対する抵抗力・増血・血管壁強化・皮膚の強化などの生理作用があるので、ピラミッドを建

### ニンニクに含まれる主な物質

	物質名	主な生理作用
1	サチファミン複合体	持久的な体力の増強、肝機能回復の促進
2	アリイン	アリシンに変化して抗菌作用
3	クレアチニン	筋肉運動のエネルギー増大
4	ホモチスチン	メチオニンに変化して肝臓の解毒作用
5	ビタミンB1	疲労回復・食欲増進
6	ビタミンB2	糖分・タンパク質の代謝
7	ビタミンC	造血作用、肝臓保護・解毒
8	ナヤシン	性ホルモンの合成
9	メチオニン	肝脂肪の代謝促進
10	Sアデノシルメチオニン	解毒作用
11	ベンゾチアミンジスルフィド	疲労回復・食欲増進
12	糖質・水分	－
13	アリイナーゼ（分解酵素）	－

造する労働者やローマの戦士にとってはもってこいの食品であったのです。

### ニンニクの悪臭の元凶はアリイナーゼ

一方、ニンニクが東の方に伝わったのは、中国では真の武帝の時代と言われているので、紀元前140年頃になります。日本には万葉集に出ているので紀元750年以前に渡来しましたが、ニンニク特有の臭いと日本の食生活に合わないことから、薬用として利用されてきました。

畑に生えているときのニンニクは無臭ですが、それをすりおろすと強烈な悪臭が発生します。自然で無臭の状態にいるときのニンニクの細胞には、主に13群の物質（表参照）がありますが、この中でニンニクの悪臭の元凶となるのは、分解酵素のアリイナーゼです。これは細胞の中にあるときは大した作用もせずおとなしくしているのですが、細胞膜が破られると活動を開始し、サチファミン複合体はじめ他の物質をどんどん分解するので、アリイナーゼと糖質・水分以外の物質は減り、あの強烈な悪臭と辛さ正体である①フアリルスルフェン酸、②アリルスルフィン酸、③アリルメルカプタン、④二硫化アリル、⑤三硫化アリル、⑥アリシンが出てきます。

このうち、アリシンはアリインが分解されたもので、各種の赤痢菌・肺炎球菌・黄色ブドウ球菌・真菌類などに対して強い抗菌作用があります。昔からニンニクを食べると病気がかからないとか、病気が治るとか言われていますが、その理由の一つにこのアリシンの抗菌作用があります。このようにニンニクは古来、滋養・強壮に利用されてきました。現在もサチファミン複合体などの生理作用から健康食品として再認識され、多くの人に愛用されています。