



春の山菜とシュウ酸

国保京丹波町病院

看護師 よしだ 吉田 えりこ 恵理子

皆さんは春の山菜といえば何を思い浮かべますか。タケノコやワラビ、フキノトウ、ゼンマイなど色々な山菜があります。

山菜には苦味やえぐ味などがあります。苦味は味覚を刺激し唾液や胃液の分泌を促して、胃の運動を更新させる「健胃薬」としての効用が認められています。一例として、フキノトウは昔から胃薬としても使われてきました。昔の人の知恵ってすごいですね。

ところで、山菜を料理するときは、決まって“アク抜き”をしますよね。皆さんも何気に“アクは良くないもの”と認識しているのではないのでしょうか。

「アク」の語源は「悪」という漢字から来ており、成分としては「シュウ酸・タンニン酸・ポリフェノール類」などさまざまですが、苦味、えぐ味、渋味などを持っており、中には人間にとって都合の悪い成分もあります。

特にシュウ酸は腎結石や尿管結石の原因となるため注意が必要です。腎結石や尿管結石は腎臓や尿管に石のような塊ができ、その塊が尿管を通過するときに我慢できない強い痛みを伴ったり、血尿がでたりと苦しい症状を伴う疾患です。

シュウ酸が多く含まれる食材には、山菜をはじめ次のような食材があります。

シュウ酸を含む代表的な食材

・タケノコ



・ナス



・ほうれん草



・ウド



・レタス



・ピーナッツ



・ブロッコリー



・バナナ



・サツマイモ



・チョコレート



シュウ酸は水にさらしたり、下茹ですることで50%以上減らすことができます。

ウド、ナス、サツマイモなどは水にさらしたり、ワラビ、ゼンマイは灰汁上澄液(今では重曹で代用)を溶かした液で茹でたり、タケノコは米ぬかや米のとぎ汁で茹でることでアク抜きができます。さすがにチョコレートやバナナを茹でることはできませんが、シュウ酸はカルシウムと一緒に食べることで、体内への吸収を妨げ便として排泄してくれますので参考にしてください。

暖かくなり気持ちの良いこの時期、春の山菜でおいしい春を味わいましょう。

