伝統のヤムイモクーガ芋 収穫へ

沖縄で生育するヤムイモの一種「トゲドコロ」。
沖縄ではクーガ芋と呼ばれ、滋養強壮などに良いと知られています。元気が出る、精がつく疲れにくくなるなど言われますが、寒さに弱く、手間がかかることから、生産する農家は少なく、希少品種で幻の芋と呼ばれています。
そんなクーガ芋の生産が昨年始まり、今年初めての収穫を迎えています。

クーガ芋（トゲドコロ）に含まれる活性成分がジオスゲニン配糖体。
人間には、副腎から分泌されるホルモンで、「 若返りホルモン」とも呼ばれるDHEAがあります。このDHEAは、気分を良くし、ストレスに強くなり、筋肉を保持し、また免疫力を強めるという働きがり、不足すると さまざまな働きに影響を与えると言われます。
このDHEAの体内濃度は、20代から30代の間に最大になり、それから徐々に減少し、70歳代では体内を循環するDHEAの濃度はピーク時の成人の持つ値の通常20%程度にまで低下し、85歳までに5%にまで低下すると報告されています。
そこで、このDHEAと構造が類似していることから近年注目されているのが、ヤマノイモの一種クーガ芋（トゲドコロ）の有効成分「ジオスゲニン」です。
他のヤマノイモにもジオスゲニンは含まれていますが、クーガ芋（トゲドコロ）は、日本で栽培されいる山芋の中でも最も高い含有量であることがわかっているそうです。

また、ヤマノイモは、昔から滋養強壮食として食されてきましたが、ジオスゲニン配糖体を含むヤマノイモの一種、クーガ芋（トゲドコロ）が運動機能を向上させ、加齢性の筋肉減少も抑制することがわかったそうです。加えて最近では、ジオスゲニンがアルツハイマー症にもよいという報告もあるようです。

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com