



**刀豆茶(ナタ豆茶)**

ナタ豆とは、マメ科の一年草であり、成熟した扁平のサヤは 30cm 以上になり、形が刀に似ているので、刀豆とも呼ばれる。日本では福神漬けの原料として知られている。成熟した豆は腎臓に似た形をしており、古くから「膿取り」によく用いられていた。

ナタ豆の種類（ナタマメ属は数十種類あると言われている）

タチナタ豆・・・日本では栽培量は少ない。毒性が強い。

赤ナタ豆・・・通称「ナタ豆」と呼ばれるもの。観賞用として利用される。毒性がある。

白ナタ豆・・・赤ナタ豆の変異種という説もある。毒性が少なく、食用に利用できる。

ナタ豆の3大成分 ⇔ 毒にもなるし、薬にもなる! ?

ウレアーゼ・・・尿素有アンモニアと二酸化炭素に分解する酵素である。

カナバニン・・・体内にたまった膿を排除したり、体内で産生されにくくする働きがあると言われているアミノ酸。他に、抗炎症作用、血液や体液の浄化作用、血行促進作用があるといわれている。

コンカナバリン A・・・ナタ豆に含まれるたんぱく質。マウスを使った実験では、抗腫瘍作用があり、初期のガン細胞の増加を抑制することが判明。

その他、ミネラル、食物繊維、ポリフェノール、鉄分などが含まれている。

ナタ豆の伝承的な効能

肝腎の強化、糖尿病、歯槽膿漏、歯周炎、蓄膿症、扁桃炎、むくみ、ひざ痛、痔、子宮筋腫、化膿しやすい方、便秘、免疫の強化、抵抗力の増強、アレルギー、口内炎

ナタ豆の毒性成分

豆類全般にいえることだが、ナタ豆にも毒がある。サポニン、青酸配糖体、有毒性アミノ酸のコンカナバリン A やカナバニンなどの毒素が含まれている。

ナタ豆茶の場合、商品によっては豆の量を減らし、他の植物との配合を行うことで毒性を軽減させている。ナタ豆の摂取量が多くなると、アレルギーによる蕁麻疹、むくみなどの副作用を起こす可能性もある。粗悪な健康茶などには注意が必要である。

ヒトでの安全性や有効性についての十分なデータはなく、伝承的なものとして捉えておくことよと思われる。

参考商品：刀豆茶（黒姫和漢薬研究所） 980 円（28 袋入）

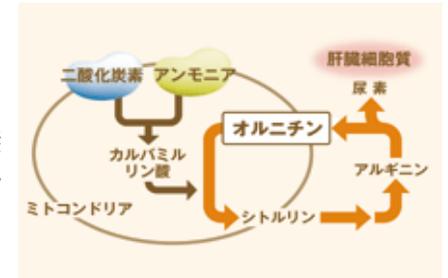
**注目の健康成分 オルニチン**

オルニチンは、天然に広く存在する遊離アミノ酸のひとつで、食品中ではシジミに比較的多く含まれる。タンパク質中には通常存在しないが、生体内では L-アルギニンから生合成される。

オルニチンは、摂取されると腸で吸収され、肝臓や腎臓、筋肉などに移行することが知られている。主に肝臓に存在している「オルニチン回路」という有害なアンモニアを代謝する経路に関係しているほか、機能が低下した肝臓を保護したり、肝臓でのタンパク質合成を高める働きがある。

オルニチンは脳の視床下部に働きかけて成長ホルモンを分泌させる働きもあるため、筋肉を作り、基礎代謝を高め体脂肪を分解すると言われている。

また、オルニチンは体内で「ポリアミン」という物質に変わり、肌の新陳代謝を促す効果が知られている。



オルニチン回路について

尿素回路とも呼ばれる回路では、アンモニアは無毒な尿素に変換される。尿素を産生した後、オルニチンは回路の中で再生される。オルニチンは、その回路の働きを活発にすることで、ミトコンドリアの働きを助け、肝臓全体の本来の機能を保つと考えられている。

また、エネルギーの元である ATP はアンモニアによって産生阻害される。オルニチンは、アンモニアを除去し、肝臓疲労ひいては全身疲労の回復を促進すると考えられている。実際、オルニチンには飲酒後の疲労を抑える効果が示されている。

オルニチン摂取にあたり、留意すること

過剰摂取は避ける。(蓄積するものではないので、過剰摂取の心配はないが、毎日継続的に補い続けることが大事。)

先天的にオルニチン代謝酵素の欠損により血液中のオルニチン濃度が高まっている極めて稀な遺伝子疾患が知られている。これらの病気の患者さんにはサプリメントとしてのオルニチン摂取は控えるように説明すること。

食品に含まれるオルニチン量

食品	オルニチン量 (食品 100g あたり)	食品 100g の目安
シジミ	10.7~15.3mg	約 35 個
キハダマグロ	1.9~7.2mg	刺身 7~10 切れ
チーズ	0.76~8.47mg	スライスチーズで約 5 枚
ヒラメ	0.6~4.2mg	約 1 切れ
パン	0.4mg	6 枚切りパンで約 1.5 枚