

食用菊（かきのもと）



✿ 紹介

新潟では古くから農家の庭先や畑の片隅で、紫色の食用菊「かきのもと」が栽培されてきました。昭和45年頃になると、水田の転作作物として栽培されるようになり、より花が大きく色鮮やかな紫色へと品種改良されました。新潟県全体の生産量のうち、約8割が白根地区（現 新潟市）で栽培されています。

かきもとの名前の由来は、「生け垣の根本に植えたから」、「柿の木の根本に植えたから」など、諸説ありますが、現在は、「柿の実が色づいてくるころ赤くなるから」というのが一般的になっています。このことから、かきもとの旬は10月ということになりますが、抑制栽培、促成栽培と作型を変えることにより、長期間の出荷が可能となっています。

✿ 栄養成分

食用菊は水分〈91.5%〉、たんぱく質〈1.4%〉、脂質〈0%〉、炭水化物〈6.5%〉で、炭水化物の〈3.4%〉が食物繊維（水溶性〈0.8%〉、不溶性〈2.6%〉）である。

ビタミン類はビタミンA（β-カロテン当量〈67 mg〉）、ビタミンB1〈0.10 mg〉、ビタミンB2〈0.11 mg〉、葉酸〈73 mg〉、ビタミンE〈4.6 mg〉、ビタミンC〈11 mg〉、ビタミンK〈11 mg〉などが含まれる。

ミネラル類では、カリウム〈280 mg〉、カルシウム〈22 mg〉、鉄〈0.7 mg〉、マンガン〈0.36 mg〉が含まれる。

※〈〉内は可食部100gあたりの数値

✿ その他の有用成分

ポリフェノール類（アントシアニン、フラボノイド、クロロゲン酸）、
植物ステロール（ステリグマトステロール、β-シトステロール）、精油成分（テルペン類）

✿ 健康への有用効果エビデンス

食用菊中のポリフェノールの抗酸化活性に関して報告されている(資料1, 2, 3)。

植物ステロールは、動物性ステロールのコレステロールと拮抗し、血中コレステロールやLDLコレステロールの濃度を下げる作用を持つ(資料4)。

菊花中のテルペン類には、マウスで抗炎症作用が認められ(資料5, 6)、in vitroのヒト細胞系(資料7)、マウス(資料8)で抗腫瘍作用も報告されている。

※参考資料

1. 立山千草ら；食用化弁に含まれるポリフェノール類含有量と抗酸化活性．1997，日本食品科学工学会誌，44(4)：290-299.
2. 仁科淳良ら；食用菊モッテノホカが含有するポリフェノールの生理活性について．2012，山形県立米沢女子短期大学紀要，48：91-101.
3. 菅原哲也ら；食用キク栽培品種のフラボノイドとポリフェノール画分のラジカル消去活性．2009，日本食品科学工学会誌，56(11)：600-604.
4. 沼澤聡明ら；機能性食品としての食用菊の利用法開発．2007，山形衛生研究所年報，40：18-21.
5. Akihisa T. et al.：Triterpene alcohols from the flowers of compositae and their anti-inflammatory effects. *Phytochemistry*, 1996, 43; 1255-1260.
6. Yasukawa K. et al.：Inhibitory effect of di-and trihydroxy triterpenes from the flowers of Compositae on 12-O-tetradecanoylphorbol-13-acetate-induced inflammation in mice. *Biol. Pharm. Bull*, 1996, 19: 1329-1331.
7. Ukiya, M. et al.；Constituents of compositae plants Anti-tumor promoting effects and cytotoxic activity against human cancer cell lines of triterpene diols and triols from edible *Chrysanthemum* flowers. *Cancer Letters*, 2002, 177: 7-12.
8. Sugawara T et al.；Identification of the major flavonoids in petals of edible chrysanthemum flowers and their suppressive effect on carbon tetrachloride-induced liver injury in mice., *Food Sci. Technol. Res.*, 2009, 15(5): 499-506 .

ここで示した情報は素材に関する情報であり、個々の商品の安全性や有効性を示す情報ではありません。個々の商品の安全性、有効性は商品の品質(使用された素材、製造方法など)に大きく依存されます。

商品表示、及び商品説明、POP等は「健康増進法」「景品表示法」「薬事法」「JAS法」「食品衛生法」「計量法」の法律及び各種業界団体等の規準に則り適正な表示に努めることが重要です。