

# NEWS — LETTER

ISSUE  
14  
NOV.  
'22

## LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEで完結します。また、休診情報やセミナー情報等も配信しますので、どうぞご利用ください。



栄養新聞 2022.11月号

管理栄養士

担当：村瀬 世枝恵



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

TOMINAGA CLINIC

# 美味しいけれど食べすぎ注意！ - 「ぎんなん」

管理栄養士：村瀬 世枝恵

【とみなが内科に入職して半年になりました】

紅葉のニュースが気になる時期になりました。今年もあと2か月。年末年始の予定を立て始める方も多いのではないのでしょうか。

今回は、美味しくても中毒になる？だけではなく、本当に中毒の危険性のある「ぎんなん」のお話です。

秋の味覚の代表格でもあるぎんなん。秋の深まりとともに公園や街路樹の足元に落ちているのを見かけるようになります。茶碗蒸しに入れたり、焼き鳥屋さんのメニューにもあり、ムチムチとした食感と独特な香りで存在感がありますよね。

栄養素としては糖質、脂質、タンパク質、ビタミンA・B群、ビタミンC、ビタミンE、鉄分、カリウム等を含み、咳止めや利尿作用などがあるとされ漢方薬や薬膳にも使われるほど優れた栄養と効果があります。

その一方で、中毒の原因になる成分も含んでおり、食べすぎないように注意する必要があります。

## ◆ぎんなんの苦み成分

ぎんなんの独特な苦みは「アルカロイド」という苦み成分によるものです。アルカロイドとは、窒素を含んでいるアルカリ性の植物成分の総称で、少量で動物に対して強い生理作用を持ちます。例えば有名なものにニコチン、モルヒネ、コカインなどが挙げられます。

ぎんなんに含まれるアルカロイドは「メチルピリドキシン」。これが中毒症状を起こす成分です。「メチルピリドキシン」は、脳の神経の情報伝達を助けるビタミンB6の働きを邪魔してしまう恐れがあります。そのため摂りすぎてしまうとビタミンB6が欠乏した状態になり、嘔吐、吐き気や下痢、けいれん、

手足の震え、息苦しきの症状が出ることもあります。

では、どのくらい食べると中毒を起こしてしまうのでしょうか。

一概にぎんなんを何個以上食べると中毒になるという数字はなく、ビタミンB6を体内にどの程度蓄えているかなど人によって変わります。

また、子供は解毒作用の発達が未熟なため中毒症状を起こしやすく、ぎんなん中毒の約7割が10歳未満の子供だという報告があります。

1日摂取量は子供は5個、大人は10個までにしておいた方が安全でしょう。

そして、生のぎんなんは食中毒症状を引き起こす原因の「アミグダリン」（＝青梅に入っていることで知られています）という成分が入っているののでしっかり火を通して食べるようにしましょう。

## ◆ぎんなんの加熱方法

ぎんなんは封筒に入れてレンジで加熱すると簡単です。

1. キッチンバサミやペンチで殻にヒビを入れておく  
→剥くのが楽になります
2. 封筒（なるべく薄っぺらくないもの）に、ぎんなんを10個程度入れ、封筒の口を2～3回折る
3. 耐熱皿に2. を載せ、レンジで1分加熱  
→バン、バン！と音がします
4. 触れるようになったら殻をむき薄皮をむく  
→殻をむいたぎんなんは水に20分ほどつけておくと薄皮がむきやすくなります

注）封筒がない場合は、新聞紙や広告で包んでもできます



## 鮭とぎんなんのホイル焼き

### 【作り方】

1. ネギは斜めに薄く切る。えのき茸は石づきを取る  
★を合わせておく
2. 30cm程度のアルミホイルを2枚重ねる
3. 2. の中心にネギを敷き、その上に鮭を置く  
その上にえのき茸、バターを載せて★を全体にかけ、ぎんなんも入れてアルミホイルの口をきっちり閉じる
4. 魚焼きグリル、またはオーブントースターで10-15分加熱し、鮭に火が通れば出来上がり

### 【材料（1人前）】

- ・鮭 1切れ
- ・バター 3g (小さじ2/3)
- ・ネギ 50g (約10cm)
- ・えのき茸 30g
- ・ぎんなん(加熱して薄皮を剥いたもの) 3個
- ・アルミホイル 長さ30cm×2枚
- ★味噌 小さじ1
- ★みりん 小さじ1/2
- ★酒 小さじ1/2