

アラビア世界中に分布しており、源氏物語や万葉集にその名が登場するように食用として古い歴史があります。しかし、昔から家畜のワラビ中毒は深刻な問題で、欧州では19世紀以来、

国際かん研究機関（IA
RC）は1987年、ラ
ジを発がん性がある可能
のあるグループ2Bに分類
しました。その理由を理解
するには、ラジと人の関
わりやラジ研究の歴史を
たどる必要があります。

「秋茄子は嫁に食わす
な」「五月蕨は嫁に食わす
な」という言葉があります。
それほど、旬の食材はおい
しいものです。

食卓 がん予防

井藤久雄

14

ワラビ

牧場で飼育された牛に慢性血尿症が発症しました。60年代には牛にワラビを与えると、急性ワラビ中毒症として白血球や血小板減少などの骨髓障害、あるいは慢性血尿症を発症し、膀胱がんも見つかりました。

65年に発表された論文では、ワラビの乾燥粉末を日ネズミに経口投与すると、4カ月以降に腸や膀胱にがん

究グループが発がん性物質であるプタキロサイドの存在を確認し、抽出しました。プタキロサイドは不安定な物質で、加熱した状態や弱アルカリの条件下ではジエノンという物質になります。DNAに結合して遺伝子の突然変異が起こり、がんが発生します。一方、あく抜きするとジエノンがDキロサイドに関する研究が不十分だからでしょう。山野に自生している植物にはワラビに限らず、ソテツの実にサイカシン、フキノトウにはペタステニンと呼ばれる微量な発がん物質が含まれています。

発がん性人には不明

酪農家の悩みの種でした。1910年代の岩手県梁川地域で多発した馬の奇病「腰フラ病」では、馬が起立不能になりました。後にワラビに含まれる「チアミンナーゼ」でチアミン（ビタミンB1）が分解される馬のかつけであることが解明されました。

人が発生しました。しかし重曹炭酸水素ナトリウムを入れた熱湯（濃度1%）でよく抜きするか、塩漬けしたワラビでは発がん性が著しく低下、または消失したのです。

多くの研究者がワラビの家畜毒性物質の発見を競いました。そして83年、岐阜大の広野巖教授らの研究で、ワラビは動物への発がん性が明らかであるが、人への発がん性は不明であることがから、IARCは発がん性分類のグレード2Bに分類しました。

「わらび餅」は、ワラビの地下茎から取ったでんぶん（わらび粉）が材料です。まなこを付けて食します。わらび粉に発がん性はありません。

現在市販されているわらび餅は、わらび粉の代わりにサツマイモやタピオカのでんぷん、くず粉を主な材料にして作られたものがほとんどです。フランの根からわらび粉を精製するのは手間がかかるため、わらび粉だけで作ると価段が高くなるそうです。

先日、テバ地下でわらび粉のわらび餅を見つけました。200円で700円。少し高い、と思いました。(公益財団法人広島がんセミナー理事)

(公益財団法人広島かんせ
ミナー理事)

【本田のメッセージ】
ウラジやフキはしつか
りあく抜きをし、回
の味を楽しみましょ
う。

【本田のメッセージ】
ワラビやフキはしつかりあく抜きをして、旬の味を楽しみましょう。