

一緒に食べれば

レモンも
甘く

温室でミラクルフルーツの鉢植えを手にする島村光治さん（愛知県常滑市）



ミラクルフルーツ

酸っぱいはずのレモンが丸かじりできるくらいに甘くなる。舌に作用して味覚を変えてしまつ「ミラクルフルーツ」。西アフリカ原産のこの植物、日本では栽培が難しく、あまり知られていないが、糖分を制限される糖尿病患者に役立つほかエコノミークラス症候群予防などにも効果が期待されるという。



ミラクルフルーツの赤い実。下の葉っぱは糖分の吸収を阻害する物質を含むことで知られる、味覚修飾植物の一種、ギムネマ

ミラクルフルーツはアカテツ科の植物で学名 *Ricardella dulcifica*。

日本で数少ないミラクルフルーツの研究者島村光治さん（三宅）によると、赤い実を一分間なめて舌全体にこすりつけると、約二時間はどんなに酸っぱい味も甘さとしか感じない。実に含ま

糖尿病患者らに役立つ

れる「ミラクリン」という味覚修飾物質（タンパク質）が、酸っぱいものを飲んだり食べたりの時に、甘さを感じる舌の鍵穴と強く結合、酸味を甘さとして脳に伝えるためだ。

ガーナやナイジェリアなどの西アフリカ地方では、酸っぱいヤシ酒を飲んだり、発酵したパンを食べたりする際に食され、食生活の一部となっているが島村さんは「ミラクリンは添加物として厚生労働省から認可されており、低カロリーで副作用のない人工甘味料の開発も可能」と強調する。

実際、島村さんが名古屋市の医師と共同で二〇〇一年六月から、酸味のある果物やヨーグルトをミラクルフルーツで甘くして糖尿病などの患者数人に食べてもらって調べたところ、血糖値の指標となる糖化ヘモグロビン値が下がる効果が見られた。

また、エコノミークラス症候群の予防にはレモンに含まれるクエン酸が有効とされるが、ミラクルフルーツと併せれば食べやすくなるという。

ミラクルフルーツの育て方などを紹介した島村さんのホームページ <http://shima.npo.or.jp>