

## 白インゲン 加熱してもダイエット効果なし(毎日新聞：2006年6月9日朝刊掲載)

テレビの健康情報番組で紹介されて注目を浴びた白インゲン豆のダイエット法。加熱不足の豆を食べて、下痢などを起こした人が多くでたが、では十分に加熱しても、ダイエット効果はあるのだろうか。ネットでは誇大な効果をうたったサプリメントも売られている。試す前に、効果を冷静に見極める目が必要だ。[小島正美]

白インゲンや大福豆の名で売られている白インゲン豆には、でんぷんなど炭水化物を分解する消化酵素の働きを阻害する成分(アルファ・アミラーゼ・インヒビターというたんぱく質)が含まれている。これが炭水化物の消化吸收を防ぐ働きをするため、減量に有効とされた。その一方で、レクチンという毒素も含まれている。

ダイエットと食事の問題に詳しい浅野次義・浅野生活習慣病予防研究所長(内科認定医)は「インゲン豆を生か加熱不足のまま食べれば、下痢などを起こすことは年配なら常識だったが、若い世代に受け継がれていないことが最大の問題」と指摘する。

豆を水に浸した後、軟らかくなるまで十分に煮れば、レクチンの毒性はなくなる。ただし「2~3分煎っただけでは毒は残る」(厚生労働省監視安全課)。

では、十分に加熱しても炭水化物の吸収阻害効果は残っているのだろうか。食品問題に詳しい高橋久仁子・群馬大学教授によると、加熱すると、消化酵素を阻害するたんぱく質(インヒビター)の働きが失われるという。

インヒビターは1キログラムのインゲン豆に2グラム前後しか含まれていない。高橋教授は「動物実験の効果から推定して、インゲン豆の粉をご飯に振りかけるくらいで減量効果を期待することは無理」と強調する。つまり、生で食べても、加熱してもダイエット効果は期待できないのだ。

ただしレクチンを除去したうえで、インヒビターを残したファセオラミン(商品名)という白インゲン抽出物には減量効果がある。日本国内でファセオラミンをサプリメントメーカーなどに供給しているメイプロインダストリーズ(東京都港区)は「ファセオラミンは米国政府の安全性試験をクリアしており、副作用を起こした例はない」と話す。

肥満の男女12人でファセオラミンの効果を試験した浅野・同研究所長によると、2ヶ月間の服用で平均体重が81キログラムから78キログラムに減った。浅野さんは「副作用の心配はないが、やせる効果は1ヶ月に1~2キログラム前後」と劇的な効果を期待してはいけないと話す。

ネットでも各種の白インゲン抽出物が売られている。「いくら食事してもカロリー摂取にならない」など誇大なうたい文句が目立つ。日本サプリメントアドバイザー認定機構の山崎大治理事(管理栄養士)は「そもそもサプリメントだけでやせるのは無理。適切な食事と運動でやせるのが基本」と話している