



ヒヨコマメ (*Cicer arietinum* L.) For a healthy eating* style #01



1. はじめに

ヒヨコマメ（雑豆、学名：*Cicer arietinum* Linnaeus）はアナトリア——現在のトルコ共和国のアジア部分——の東南部に源を発し（図1）^{2,3}、ほとんどの品種の栽培は海拔1,200 mまでが適していますが、エチオピアや東アフリカなどでは2,300 mまでのところも見受けられます。光周期は9～16時間です。また、相対湿度の変動が20～40%で栄養生長期が暖冬または春雨の時期にあたると、最適な結実を順当に迎えるのに好都合とされています⁴。

Cicer arietinum（キケル・アリエティヌム）は*Cicer*属に分類される43の種の一つです。その属名は、一説には、ローマの賢人の一人であるキケロー（Marcus Tullius Cicero, 106–43 BC）に由来するともいわれています⁵。



図1. 現代トルコにおけるアナトリアの伝統的定義

出典 3 より引用・改変

慣用名には起源地トルコの nohut を筆頭に、chickpeas、Bengal gram（以上英語）、pois chiche（フランス語）、garbanzo（スペイン語）、また、図2に示すように現代において世界最大のヒヨコマメ生産国となったインドではチャナー（चना；چنا）など、多数存在しています⁶⁻⁹。

ヒヨコマメはさらに、大粒種のカブリ（Kabuli）型と小粒種のデシ（Desi）型に類別されます。カブリ型は白色の花をつけ、茎にはアントシアニンの着色を認めません。白色からベージュ色の種子は雄羊の頭部のような外観を呈し、薄い種皮と種子表面の滑らかさを特徴としています（タイトル背景画像の左側にあるタイプ）。一方、デシ型は淡紅色の花をつけ、茎にアントシアニンの着色を認めます。有色の種子は厚い種皮を特徴としています（タイトル背景画像右側がその一種）^{10,11}。



図2. ヒヨコマメの10大産出国の2016年度生産量

単位：トン、出典：faostat.fao.org⁷

ヒヨコマメに対する需要は、その栄養価の高さから、洋の東西を問わず増加の一途を辿っています。

2. 栄養成分のパワーハウス

ヒヨコマメ (*Cicer arietinum* L.) は炭水化物やタンパク質の良好な供給源とされ、そのタンパク質は他のマメ科植物よりも質において優れていると考えられています。ヒヨコマメはメチオニンやシスチンのような含硫アミノ酸を除くすべての必須アミノ酸を相当量含んでいることを複数のデータが示しています^{11,12}。デンプンが主要な炭水化物で、次に食物繊維、オリゴ糖、そしてグルコースやスクロースのような単糖類が続きます。脂質の含有量は少ないものの、ヒヨコマメはリノール酸やオレイン酸のような栄養上重要とされる不飽和脂肪酸に富んでいます。

* Healthy eating とは健康を維持し、快適に過ごし、またエネルギーを得るために必要な栄養素をもたらしてくれる多様な食品を取ることを意味します。これらの栄養素にはタンパク質、炭水化物、脂肪、水分、ビタミンおよびミネラルが含まれます¹。

カルシウム、マグネシウム、リンそしてカリウムのようなミネラルに加えヒヨコマメは、図 3 に示すように、他の代表的なマメ科植物と比べて脂溶性のビタミン E (α-, γ-トコフェロール)、および水溶性のビタミン C、ならびにビタミン B 群 [チアミン (B1)、リボフラビン (B2)、ナイアシン (B3)、パントテン酸 (B5)、ピリドキシン (B6)] とりわけ葉酸の良好な供給源であることがわかります¹¹。

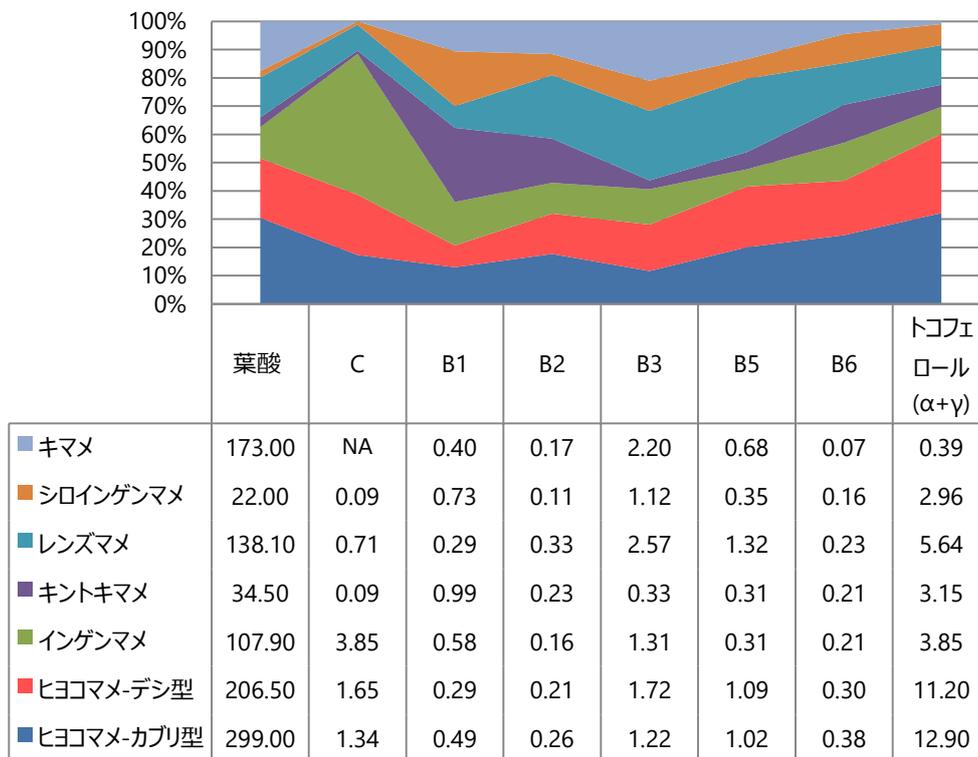


図 3. 代表的なマメ科植物における各種ビタミン含有量 (mg/100 g)

〔注〕 葉酸の数値は μg/100 g で表示、NA: 該当なし、出典 11 より引用・改変

ヒヨコマメは、その栄養学的価値の高さから、他の有望な食品とともに多種多様な健康上の利点を潜在的に有する重要なマメ科作物であると考えられています。本シリーズでは、増えつつある科学的証拠に基づきながら healthy eating におけるヒヨコマメの可能な役割について客観的に見てまいりたいと思います。

出典

1. http://www.breastcancer.org/tips/nutrition/healthy_eat [最終アクセス日: 2018年4月18日]
2. <https://ja.wikipedia.org/wiki/アナトリア半島> [最終アクセス日: 2018年4月17日]
3. <https://it.wikipedia.org/wiki/Anatolia> [最終アクセス日: 2018年4月17日]
4. <http://ecocrop.fao.org/ecocrop/srv/en/cropView?id=2479> [最終アクセス日: 2018年4月17日]
5. <http://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:486336-1> [最終アクセス日: 2018年4月18日]
6. [https://uses.plantnet-project.org/en/Cicer_arietinum_\(Common_names\)](https://uses.plantnet-project.org/en/Cicer_arietinum_(Common_names)) [最終アクセス日: 2018年4月16日]
7. <http://www.fao.org/faostat/en/#data/QC> [最終アクセス日: 2018年4月18日]
8. <https://hi.wikipedia.org/wiki/%E0%A4%9A%E0%A4%A8%E0%A4%BE> [最終アクセス日: 2018年4月18日]
9. <https://ur.wikipedia.org/wiki/%DA%86%D9%86%D8%A7> [最終アクセス日: 2018年4月18日]
10. <https://www.agmrc.org/commodities-products/vegetables/chickpeas/> [最終アクセス日: 2018年4月20日]
11. Jukanti AK, Gaur PM, Gowda CL, Chibbar RN. Nutritional quality and health benefits of chickpea (*Cicer arietinum* L.): a review. Br J Nutr. 2012 Aug;108 Suppl 1:S11-26. doi: 10.1017/S0007114512000797.
12. Iqbal A, Khalil IA, Ateeq N, Khan MS. Nutritional quality of important food legumes. Food Chem 2006;97:331-335.

免責事項: 本書に記載した情報につきましては正確であるよう最善を尽くしておりますが、内容についていかなる保証もするものではありません。また、それらの情報の利用によって生じる損害・不利益に対して一切の責任を負うものでもありません。記載内容は時間経過または国により実際と一致しなくなる場合がありますことをご承知おきください。

株式会社 光洋商会

www.koyojapan.jp/

東京本社 〒104-0061 東京都中央区銀座1-19-7 銀座一丁目イーストビル3F
Tel: 03-3563-7531 Fax: 03-3563-7538

大阪支店 〒530-0002 大阪府大阪市北区曽根崎新地2-6-23 MF桜橋ビル10F
Tel: 06-6341-3119 Fax: 06-6348-1732

作成日 : 2018年04月16日
最終改訂日: 2018年04月20日