

「スプラウト」をご存じですか？ 発芽野菜の総称で、近ごろスーパーでは、ひょろ長い姿をしたスプラウトの売り場が拡大中。その栄養価の高さ、手間なく食べられる手軽さから、「食べるサプリメント」として、人気を集めている。
(神聡美)

スプラウト

栄養満点「食べるサプリメント」

売り上げ2.5倍

ブロッコリーやそば、ルッコラなど七種類のスプラウトがそろった西友赤羽店(東京都北区)。「健康志向からサプリメント感覚で食べる方が

一般野菜とスプラウトの栄養価比較

(村上農園提供)

	ミネラル					ビタミン					葉酸 (mg)
	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (μg)	カロチン (μg)	E (mg)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	B ₆ (mg)	ナイアシン (mg)	
大根	30	22	0.3	120	0	0.0	0.03	0.02	0.06	0.3	34
カイワレ	55	60	0.5	290	1900	2.2	0.08	0.13	0.23	1.3	95
ブロッコリー (ゆで)	38	80	1.1	1100	630	1.6	0.03	0.07	0.14	0.2	120
ブロッコリースプラウト	91	-	1.0	-	2720	3.7	0.11	0.14	0.16	1.5	100
ブロッコリースーパースプラウト	66	121	1.1	-	930	2.5	0.16	0.17	0.30	2.61	170
レッドキャベツ	40	43	0.5	300	36	0.1	0.07	0.03	0.19	0.3	58
レッドキャベツスプラウト	95	-	0.8	-	1840	3.2	0.08	0.11	0.17	1.7	110

※数値は可食部100g当たりの含有量。「-」は未調査分

増えています。三、四割まとめて購入するケースも目立ちますね」と、西友商品本部青果担当バイヤーの井灘敏昭さん。

下処理や調理も不要で手間なく、すぐ食べられるのも、現代の食生活に合っている。三年前に比べて、売り上げは二・五倍以上の伸びを示しているという。

リピーターが増えているのが「ピーナツ野菜」。肉と好相性の調理用スプラウトで、食感はややモチモチしているが、いためでもシャキシャキし



「ピーナツ野菜」(手前)などスプラウトの数々

▲ スプラウトは「(植物の)芽、発芽」の意味。植物の種子は、成長に必要な栄養素が凝縮された「栄養の宝庫」。発芽とは、その栄養素やエネルギーを解放することで、植物ホルモンや酵素が活動を開始し、ミネラルやビタミンなどが増加する。成長しきった(成熟)野菜よりも豊富に含まれているのはそのためだ(別表)。また、食べる直前に根を切り離すので、ビタミンが流出せず、栄養がそのまま摂取できるのも利点。

調理不要でお手軽

がん予防効果
スプラウト人気を牽引しているのがブロッコリースプラウト。一九九二(平成四)年、米国でアブラナ科の野菜、特にブロッコリーに「スルフォラファン」という、がん予防効果の高い成分が含まれていることが発見された。

その後、成熟したブロッコリーの約三十倍ものスルフォラファンが発芽には含まれていることが解明され、米国では一大ブームに。当時、その現象に熱いまなざしを向けていたのが、平成八年の、病原性大腸菌O157騒動で大打撃を受けたカイワレメーカー。村上農園(本社・広島市)では十一年、ブロッコリー、マスタートドなど四種のスプラウトを発売。国内の約七割のシェアを占めるまでに急成長した。

がん予防効果

「米国のメディアで話題になっていたころは、落ち着きを取り戻してはいたものの、やはりスプラウトがビジネス的には救世主になりました。機能性飲料などが注目されていた時期だったので、トレンドにマッチした」(同社広報担当)

同社で、人気が高いのが「機能性野菜」と位置づける、スルフォラファンを最大まで高めた「ブロッコリースーパースプラウト」。四年前の発売時の月産は約二十万羽、現在では百万羽までに増えており、需要はますます拡大しそうだ。