

ルバーブ

学名Rheum rhabarbarum科・属名タデ科・ダイオウ属

英名RhubarbPie plant

原産地シベリア開花期5～7月花の色黄、白

別名食用大黄（ショクヨウダイオウ）丸葉大黄（マルバダイオウ）

スイートラウンドリーブドッグ

1 ルバーブとは？

ギリシャやローマでは、紀元前から栽培されていたとされています。日本へは「食用大黄（ショクヨウダイオウ）」という和名とともに明治時代に渡来しました。漢方薬として使われているダイオウの近縁種です。

ルバーブはシベリア南部が原産の多年生野菜です。耐寒性があり、一度植えておけば冬枯れしても根が越冬し、春には新しい芽を出し、数年は栽培することができます。タデ科の強健野菜で、草丈は50～60cm、葉幅30～35cm、葉柄の太さが3～4cmにもなり大株に育ちます。フキに似た草姿をしています。茎が赤または緑色をしており、晩春から夏にかけて茎の先に白や黄色の小さな花を咲かせます。収穫は5月上旬から6月下旬に葉柄の付け根を収穫し、短く切って調理します。冷凍保存も可能です。

2 ルバーブの効能や栄養、副作用は？ --食べられるのは茎だけ、葉は有毒です--

ルバーブは、太い茎を料理に使って楽しめます。生で食べると酸味と渋みが強いことから、ジャムや砂糖漬けに加工されるのが一般的です。ビタミンCをはじめとしたビタミン群が豊富なほか、カリウム、葉酸、食物繊維などをたっぷりと含んでいます。特に100g当たりのカリウムの含有量がきゅうりやナスの2倍と多いことが特徴です。カリウムには余分な塩分を体外へと排出する働きがあり、高血圧や動脈硬化、むくみの改善・予防に効果的です。ルバーブには葉柄が緑色のものと赤色の物があります。ルバーブの赤色成分はブルーベリーやブドウと同じアントシアニンというポリフェノールで、視覚機能や眼精疲労の予防や改善といった機能が注目されています。また、根には下剤としての薬用成分があることから、茎にもわずかにその成分が含まれており、便秘を改善する効能も期待できます。ただ、子宮収縮を促進する作用もあるので、妊婦さんや産後の女性に摂取はしないように注意してください。

茎にはうれしい効能がいっぱいのルバーブですが、葉には高濃度のシュウ酸やシュウ酸塩、アントラキノンなどの有毒成分を含んでいます。生で摂取すると中毒症状によって、胃痛や下痢、吐き気、王都などの症状が現れ、欧米では子供が死亡した例も報告されています。そのため、食品安全委員会からは注意勧告が出されています。

※参考文献 食品安全委員会

