じゃばらの栄養学

今月の特集／じゃばら

じゃばらの歴史

じゃばらは、和歌山県北山村を原産とする柑橘類です。「邪気を払う」ところから名付けられたともいわれ、縁起物として古くから使われてきました。元々は、村民の家に一本だけ自生する自然雑種の柑橘類でしたが、研究の結果、国内はもとより世界に類のないまったく新しい品種であることが判明し、今日にいたります。

▲収穫したじゃばら

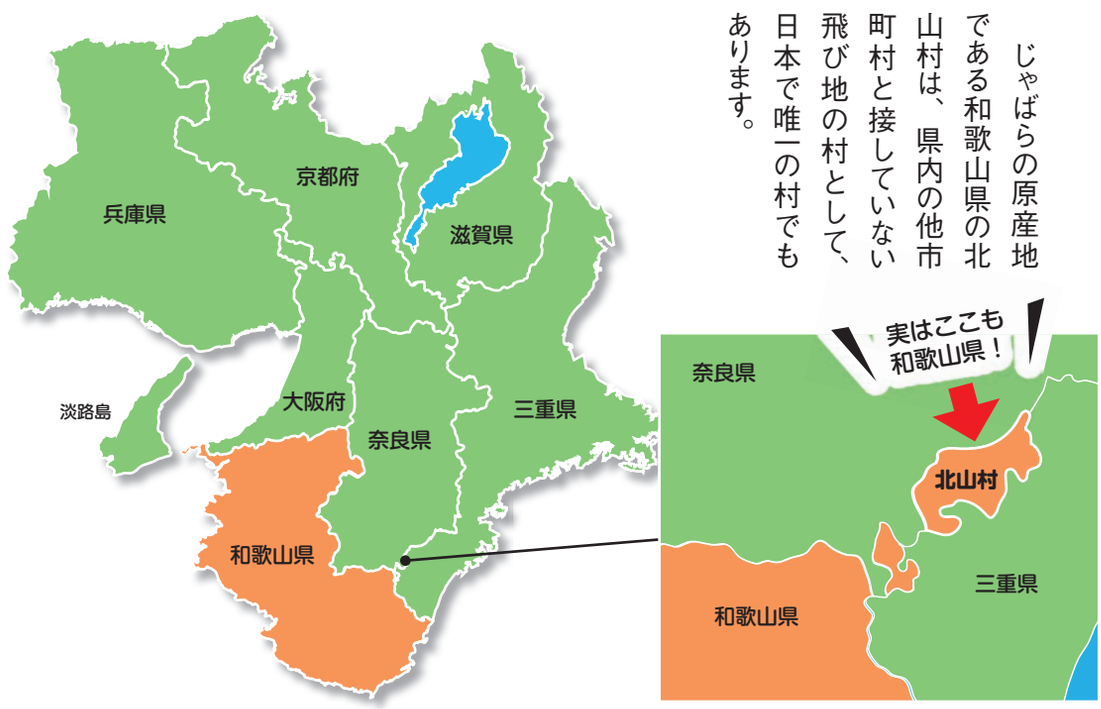
じゃばらの効能

じゃばらには、フラボノイドの一種である「ナリルチン」という成分が、他の柑橘類に比べ豊富に含まれています。特に、果皮部分には果汁の13倍もの量が含まれています。このナリルチンは、花粉症などのアレルギー症状に効果がある成分として、研究が進められています。

花粉症などのアレルギー症状は、体内に侵入してきた異物を体外に排除しようとする働き「免疫」が、何かしらの原因で過剰に反応して起こります。体内に異物（抗原）が侵入すると、ヒスタミンやロイコトリエン等の伝達物質を放出し、くしゃみ・鼻水などの症状を発症する脱顆粒現象をおこしますが、ナリルチンはこの脱顆粒現象を抑制することがわかっています。

「飛び地」の村 北山村

じゃばらの原産地である和歌山県の北山村は、県内の他市町村と接していない飛び地の村として、日本で唯一の村でもあります。



参考文献：谷口雅彦 監修『柑橘じゃばらの効果』　和歌山県東牟婁郡北山村観光サイト（https://www.vill.kitayama.jp）