

## JOMF 派遣医師便り (2014. 10)

### ◆シンガポール◆

### ドリアン

シンガポール日本人会クリニック

日暮 浩実

先日、日本に帰国したところ、ひょんなところから<ドリアン>が話題になった。好まれない方も多いようであったが、ドリアン好きになってしまった私としては、なんとか皆さんに楽しんでもらいたという気持ちになったのが正直なところである。

シンガポールでは6-7月がドリアンが旬の季節である。近年では年中ドリアンが食べられるが、やはり旬の季節のドリアンはおいしい。

かつては王様の果物であったドリアンだが現代では逆に“果物の王様”と言われる。当地では強烈なおいにも関わらず、これを好む人が多い。

個人的には、最近まで、“猫山王”という品種がにおいも少なく大変美味で最高のドリアンだと思っていたが、これよりもさらに高価な“皇中皇”というのを見つけ、試してみたところ、“猫山王”をしのぐ味わいとおいの少なさであった。“猫山王”より値段も30%ほど高かったが、その価値はあると思った。

さて、ドリアン、好きな人も多いが嫌いな人も多い。特にこの地域以外から来た外国人には好まない人が多い。原因は主ににおいである。確かに一般的には玉ねぎの腐敗臭のようなにおいを感じる。においの成分はエステル、アルコール、アルデヒド、硫黄化合物等だそうである。強烈な臭いの元は臭い成分の一つ硫黄化合物 1-プロパンチオール  $C_3H_7SH$  という物質が中心になっているらしい。

最近、この“におい”を抑えた品種が出ているとのこと、もしかすると、猫山王、皇中皇はこれなのかもしれない。

このようににおいにも関わらず、なぜ、食べられ、これほど人気なのか？それは何とも言えない甘みと食感が魅力なのではないかと思う。そして、ドリアンは栄養価が高い。食べ物が少なかった時代、これが貴重な栄養源であったことはうなずける。100グラムあたり147キロカロリー（バナナは89キロカロリー）、炭水化物27g（同22.8g）、脂肪5.3g（同0.33g）、たんぱく質1.5g（同1.1g）、食物繊維3.8g（同2.6g）の他、ビタミンB群が豊富で、ビタミンB1、B2、B6は一日の必要摂取量のそれぞれ33%、17%、24%がドリアン100グラムで賄える（バナナは2%、5%、28%）。その他、ビタミンCも一日の必要摂取量の24%（バナナは10%）取れ、マンガン、マグネシウムなども多い。

加えて消化も早い、食べて2時間もしないうちに尿のにおいがドリアン臭になるのは体験済みである。

ドリアンとお酒を一緒に摂取すると死ぬという話を時どき聞くが、どうも俗説の域を出ないようで、実際に直接的な因果関係が明らかにされたわけではないようである。ある報告によれば、200匹のねずみを用いて実験したが死んだねずみは一匹もいなかったとのことであった。確かに糖분을多く含み、食べた後、体が熱くなるような感覚を受けるので、もともと、糖尿病や心臓病などがある方は、食べ過ぎには注意したほうが無難ではあると思うが。。