

ウィキペディア

アマ (植物)

出典: フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』

アマ（亜麻、学名：*Linum usitatissimum*）は、**アマ科**の一年草。ヌメゴマ（滑胡麻）、一年亜麻、アカゴマなどの異称もある。その栽培の歴史は古い（**リネン** #歴史も参照）。日本では江戸時代に種を薬として使うために限られた範囲で栽培され、明治から昭和初期にかけて繊維用に北海道で広く生産された。

茎の繊維は、衣類など**リネン**製品となる。種子からは亜麻仁油（あまにゆ、リンシードオイル、フラックスシードオイル）が採れ、これは食用や塗料、油彩に用いられる。

目次

生態

日本における亜麻

繊維

亜麻仁油(アマニ油)

法規制

亜麻色

脚注

関連項目

外部リンク

アマ
 <div>アマ</div>
分類
界:植物界 Plantae
階級なし:被子植物 Angiosperms
階級なし:真正双子葉類 Eudicots
目:キントラノオ目 Malpighiales
科:アマ科 Linaceae
属:アマ属 <i>Linum</i>
種:アマ <i>L. usitatissimum</i>
学名
<i>Linum usitatissimum</i>
和名
アマ
英名
Flax, Linseed

生態

原産地はカフカス地方から中東にかけての一带とされる。古代から中東やユーラシア大陸西域で栽培され、現在は各大陸で栽培される。日本では冷涼な気候の北海道のみが栽培適地である。連作障害が起きやすいため6-7年の輪作を行う。北海道では4月末から5月にかけて播種し、繊維用は7月末から8月に抜きとって収穫され、種子用途には1-2週間遅れて収穫される。

亜麻には産業用だけでなく、多様な園芸種がある。多年草の園芸種の亜麻は花が可憐なことや栽培が容易なことから愛好者が増加し、北海道では一般家庭だけでなく、街路の植樹帯や公園でも栽培されている。特に札幌市の麻生町や苗穂地区および当別町では、亜麻の歴史と文化の普及のために多彩な行事が開催されて、亜麻を生かした街づくりが行われている。

日本における亜麻

日本では、江戸時代元禄年間に、江戸の王子付近の薬草園（小石川御薬園）で、種子（亜麻仁）を薬種として使用するために、種子が輸入され栽培された記録がある^[2]。しかし当時は亜麻仁を中国から比較的安易に輸入出来たので栽培は定着しなかった。

本格的な栽培は、明治時代に入り北海道で導入された。明治元年（1871年）、プロシア人のガルトネルが北海道の七重村に亜麻を試作^[3]、また1874年に駐ロシア公使の榎本武揚が北海道開拓使長の黒田清隆にロシアの亜麻の種子を送り^[4]、函館の郊外にて栽培された^[2]。長野県でも栽培される（寒冷、山岳部など綿の適さない土地で）^[4]。戦中は、麻製品全般の軍需で帝国製麻が創立され^[3]、1914年にはイギリスに亜麻の帆を1500反輸出している^[4]。北海道では1920年（大正9年）に最高の生産量となる^[2]。全国規模では1948年の大麻取締法による大麻の栽培制限により、1950年より試験的に亜麻の栽培が奨励されていることから、亜麻の栽培は衰退していたものと考えられるが、この後1950年以降、水稻の前に亜麻を栽培する換金作物として生産は増大したが、輸入した方が安く1957年をピークに減少し続け、1980年ごろまで細々と生産されていた^[2]。

次第に生産が途絶えたが、2000年に若者が北海道での栽培の復活を試み、何年もの試行錯誤を経て大塚農場にて栽培が続いている^[5]。種子を食用に利用するために北海道の当別町で亜麻栽培が復活し、北海道亜麻ルネサンスプロジェクトが進行している。2007年には当別町亜麻生産組合が設立されて、栽培技術の向上と普及に取り組んでいる。北海道独自の特用作物として亜麻の評価が高まるにつれて、十勝地方や上川地方に栽培が広がっている。

繊維

亜麻は、日本工業規格 (JIS) 上は、「麻」と表記される（麻繊維参照）。麻（大麻の繊維：ヘンプ）と誤解されることがあるが、まったく異なる植物種である。一般に大麻よりも柔らかい繊維とされる。亜麻は、通気性・吸湿性に優れて肌触りが良いことから織られて高級な衣類などになる。麻は縄や麻袋など耐久性の必要な用途にも使い、衣類としても庶民的な繊維とみなされるが、上布のように上質な織物にも使われる。



アマ
『ケーラーの薬用植物』から



亜麻の生産高 (2005年)

古くは亜麻の糸をライン (Line) といい、この細くて丈夫な亜麻糸からの連想で「線・筋」を意味する英単語になった。フランス語ではランと発音され、ランジェリーはアマの高級繊維を使用した女性の下着に由来する。また繊維の強靱性から劣質の繊維はテントや帆布として利用され、大航海時代の帆布はアマの織布である。

亜麻仁油 (アマニ油)

詳細は「[亜麻仁油](#)」を参照

亜麻仁油 (アマニ油、[linseed oil](#) / [flaxseed oil](#)) は、成熟した亜麻の種子から得られる、黄色っぽい乾性油 (空気に触れると固まる油)。食用のほか、油絵具のバインダーや木製品の仕上げなどに用いられる。

亜麻の種子を圧搾、又はこれをつぶして溶媒で抽出することで得られる。代表的な ω -3脂肪酸である α -リノレン酸をはじめとする不飽和脂肪酸に富み、栄養サプリメントとしても販売されている。

沸騰させた亜麻仁油は油絵具のバインダーや、「オイルフィニッシュワニス」として木製品や皮革の仕上げに使われる。加熱することで亜麻仁油は簡単に重合・酸化するようになる。

最近では、VOCを放出しない溶剤としてシックハウス症候群対策の塗料に使われている。

また、亜麻の種は水かその他の水分と乳化し、卵の代用品として使用出来る。水分3に対し、亜麻の種は1ほどの割合で。主に焼き菓子などの菓子作りに向いている。亜麻の持つ食物繊維も十分に取れ、さらに栄養素も高まる。栄養的には 100 gの亜麻の種には 450 kcalの熱量があり、脂肪 41 g、食物繊維 28 g、タンパク質 20 gを含む。

かつて、アマはデザイナーフーズ計画のピラミッドで2群に属しており、2群の中でも全粒の小麦、玄米と共に5位中2位に属する、癌予防効果のある食材であると位置づけられていた^[6]。

法規制

日本では、厚生労働省医薬食品局食品安全部監視安全課輸入食品安全対策室より、10ppmをこえるシアン化合物が検出された生の亜麻の実は食品衛生法違反として扱うよう通達がなされ、生の亜麻種子輸入者に自主検査を指導している。^[10]

国名	生産量 (トン)	備考
 カナダ	633,500	
 中華人民共和国	480,000	*
 インド	167,000	
 アメリカ合衆国	149,963	
 エチオピア	67,000	*
 バングラデシュ	50,000	F
 ロシア	47,490	
 ウクライナ	45,000	*
 フランス	41,000	F
 アルゼンチン	34,000	
全世界	1,875,018	A

No symbol = official figure
P = official figure
F = FAO estimate
* = Unofficial/Semi-official/mirror data
C = Calculated figure
A = Aggregate (may include official, semi-official or estimates)

アマニ油^[7]

100 gあたりの栄養価	
エネルギー	3,852 kJ (921 kcal)
脂肪	100.0 g
飽和脂肪酸	8.09 g
一価不飽和	15.91 g
多価不飽和	71.13 g
ビタミン	

海外では生の亜麻の実のほか加工した亜麻種子が食用として一般に販売されているが、日本への輸入の際には加熱加工した亜麻の実の関連製品(**Flax seed**や**Flax meal**)であっても、基準値以上のシアン化合物が検出されると廃棄または返品処分となる恐れがある。

亜麻色

亜麻の繊維の色。「亜麻色の髪」等、金髪などの形容に用いられる。ただし、辞書によれば「黄みを帯びた茶色」、色の16進法表記によれば下のような色（左は「亜麻色」。右は「エクルページュ」で、これも「亜麻色」とされる）であり、金髪の色とは少しいメージが異なる。金髪ではなく栗毛の形容に用いられることもある。

ビタミンA相当量	1 μg	(0%)
β-カロテン	10 μg	(0%)
ビタミンE	0.5 mg	(3%)
ビタミンK	11 μg	(10%)

他の成分

コレステロール	2 mg
---------	------

ビタミンEはα-トコフェロールのみを示した^[8]。試料：食用油

単位

μg = マイクログラム・mg = ミリグラム

IU = 国際単位

%はアメリカ合衆国における成人栄養摂取目標 (RDI) の割合。

アマニ油(100g中)の主な脂肪酸の種類^[9]

項目	分量(g)
脂肪	99.98
飽和脂肪酸	8.976
16:0(パルミチン酸)	5.109
18:0(ステアリン酸)	3.367
一価不飽和脂肪酸	18.438
18:1(オレイン酸)	18.316
多価不飽和脂肪酸	67.849
18:2(リノール酸)	14.327
18:3(α-リノレン酸)	53.368

脚注

- ↑ Food and Agricultural Organization of the United Nations: Economic and Social Department: The Statistical Division (http://faostat.fao.org/site/567/DesktopDefault.aspx?PageID=567#ancor)
- ↑ ^{*abcd*}妹尾清子「亜麻について」『民俗服飾研究論集』第12号、1998年、29–38頁。
- ↑ ^{*ab*}福山和子「北海道の麻事業の歴史概説」『民俗服飾研究論集』第2号、1987年、23–26頁。
- ↑ ^{*abc*}塩田公子、正地里江、岡野和子「埼玉県の麻について」『民俗服飾研究論集』第11号、1997年、17–26頁。
- ↑ 永井佳史「なるべくしてなったわらしべ長者 大塚農場 代表取締役 大塚慎太郎 (http://agri-biz.jp/item/detail/4613)」『農業経営者』第259号、2017年10月、4–9頁。
- ↑ 大澤俊彦、「がん予防と食品 (https://doi.org/10.2740/jisdh.20.11)」『日本食生活学会誌』2009年 20巻 1号 p.11–16, doi:10.2740/jisdh.20.11 (https://doi.org/10.2740%2Fjisdh.20.11)
- ↑ 文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂) (http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365297.htm)」
- ↑ 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版) (http://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/0000114399.pdf)」
- ↑ http://ndb.nal.usda.gov/
- ↑ シアン化合物を含有する食品の取り扱いについて(医薬食品局食品安全部監視安全課、平成20年9月3日) (http://www.mhlw.go.jp/topics/yunyu/hassyutu/dl/438.pdf)

関連項目

- 亜麻色の髪の乙女(クロード・ドビュッシーによる曲など)
- 亜麻色の髪の乙女(ヴィレッジ・シンガーズの曲)

外部リンク

- [アマニ、アマニ油 \(https://hfnet.nibiohn.go.jp/contents/detail951.html\)](https://hfnet.nibiohn.go.jp/contents/detail951.html) - 「健康食品」の安全性・有効性情報 (国立健康・栄養研究所)
 - [亜麻 \(リネン\) \(http://www.asabo.jp/linen.html\)](http://www.asabo.jp/linen.html) 日本麻紡績協会
 - [アマニ \(亜麻仁\) とは \(http://amani.karadanocare-forum.net\)](http://amani.karadanocare-forum.net) アマニフォーラム
 - [アマニについて \(http://flaxassociation.jp/アマニについて/\)](http://flaxassociation.jp/アマニについて/) 日本アマニ協会
-

「[https://ja.wikipedia.org/w/index.php?title=アマ_\(植物\)&oldid=74132752](https://ja.wikipedia.org/w/index.php?title=アマ_(植物)&oldid=74132752)」から取得

最終更新 2019年9月6日 (金) 08:19 (日時は個人設定で未設定ならばUTC)。

テキストはクリエイティブ・コモンズ 表示-継承ライセンスの下で利用可能です。追加の条件が適用される場合があります。詳細は[利用規約](#)を参照してください。