

「ウコン」の薬効パワー

長寿県沖縄で昔から“肝臓の妙薬”といわれ、日常的に用いられてきたウコン。

近年研究・開発が進み、数多くの健康食品が販売されるようになりました。ここでは健康食材ウコンの成分や効能を見ていきましょう。

①ウコンの成分と健康増進作用

最近ウコンが健康補助食品として注目されるようになったのは、ウコンの薬理作用が研究されるなかで、健胃作用や抗腫瘍活性作用など健康増進につながるさまざまな効能が認められてきたからです。

ウコンの成分は全部で100種類以上あるといわれています。

そのなかで薬効成分としてまずあげられるのが、黄色色素クルクミン。肝機能亢進作用をはじめ多くの効能が期待されています。精油成分を見てみると、クルクモールには抗腫瘍活性作用、ターメロンには胆汁分泌促進作用というように、成分それぞれに高い効能が確認されています。

また、ウコンにはミネラルや食物繊維も豊富。ウコンの健康増進作用は、成分単体の力というより、何種類もの有効成分を含むウコンという薬草そのもののパワーだといえるでしょう。



●ウコンの主な薬効と作用

色素成分	クルクミン	肝機能亢進、胆汁分泌促進、利尿など
精油成分	ターメロン	胆汁分泌促進など
	シネオール	健胃、殺菌など
	α-クルクメン	コレステロール溶解など
	クルクモール	抗腫瘍活性など
	β-エレメン	抗腫瘍活性など
	アズレン	抗炎症、健胃など
	カンファー	強心、健胃など
	テルペノイド類	鎮静など

消化器系の疾病

胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃酸过多症、食欲不振、便秘など

循環器系の疾病

心臓病、高血圧、低血圧、脳血栓、貧血、喘息など

代謝系の疾病

糖尿病、高脂血症、肝炎など

その他の病気など

二日酔い、アトピー性皮膚炎、リウマチ、関節炎、膀胱炎、肩こり、肌荒れ、歯周病など

※実験段階のものも含む。

※参考資料／『特効薬草「ウコン』』(現代書林刊)

●ウコンの主な薬効と作用

免疫力を高める	肝機能を増強する	ブドウ糖代謝を活発にする	血行を促進させる
ウコンの色素成分であるクルクミンや精油成分には免疫力を活性化し、活性酸素の発生を抑える働きがあります。これらの作用により、変異細胞の誕生やガン細胞の増殖を抑制する効果が認められています。	ウコンは二日酔いの特効薬として知られていますが、これは肝機能を強化し、胆汁の分泌を促進する働きがあるクルクミンや精油成分にあるからだと考えられています。	糖尿病の食事療法では、カロリーが少なく、生理的機能が向上する食品を摂る必要があります。ブドウ糖の代謝機能を高めるウコンは、糖尿病の予防に役立つといわれています。	抗酸化作用のあるウコンは、血液を浄化し、血流障害を予防する働きをもっています。これら的作用によって、心臓病や動脈硬化、高血圧といった生活習慣病の予防ができると期待されています。

②ウコンの種類と特徴

ウコンはショウガ科の多年草植物です。世界中に53種類もあるといわれるウコンですが、日本産の三大品種といえば、春ウコン、秋ウコン、ガジュツ(紫ウコン)です。

ウコンの根茎には、独自の色素成分や辛味成分、苦味成分のほか、芳香性の精油成分が豊富に含まれています。これらはスパイスや着色料のほか、薬用や染料などにも利用され、適応分野は多岐にわたります。

日本産の三大品種は漢方でいう生薬のなかでも最高ランクに位置づけられる上薬で、すばらしい薬効があるといわれています。薬用の観点からすると、ガジュツ、春ウコン、秋ウコンの順に効き目があります。

一方、食品としての適応性は秋ウコンがダントツ。日本でウコンといえば、カレー粉や着色料などに使われている秋ウコンを指すほどです。

