

ウコンの情報

*肝機能強化・二日酔いにウコン・・民間情報

*ウコン摂取で肝障害・・厚生労働省研究班調査 (2001~2003)

健康食品で肝臓障害を起こした事例の中でもっとも多かったのがウコン

この相反する二つの情報をどう考えますか？

ウコンについて、民間では様々な効果が期待されて用いられており、健康食品として多くの商品があります。特に「肝臓強化信仰」が強く、「酒にはウコン」というのが定番となっています。このような巷の情報には実は落とし穴が隠されています。

① 情報の確かさが保証されていない・・根拠となっているデータは、「ヒトが食べたとき」のものか、試験管内や動物実験のものか。また、信頼性のある学術論文として認められているか。民間情報の「効果」はほとんどが試験管内や動物実験の結果であり、データの信頼性も高くないのに、人が食べて効くかのごとく広まっている。

② 健康障害や摂取上の注意についての情報がない・・ウコンの主成分の黄色色素、ターメリックはカレー粉の原料であり、通常の食べ方では問題はないと思われるが多量に摂取する場合には注意が必要。使ってはいけない人の情報も重要である。

次の表を参考にしてください。

表からわかるように、ヒトでは「肝臓に効く」という信頼できる情報はありません。

(独) 国立健康・栄養研究所：「健康食品」の安全性・有効性情報/素材情報データベース (2004) より)

効 果		安 全 性
試験管内・動物実験など	ヒト/経口摂取	<ul style="list-style-type: none"> ・食物に通常含まれる量であれば、おそらく安全 ・調味料として用いる程度であれば、妊娠・授乳中でもおそらく安全 ・過剰、長期間摂取では消化管障害・不調 【禁忌対象者】 ・妊娠中の人：多量摂取はほぼ危険 ・胆汁管障害・胆石の人 ・胃潰瘍・胃酸過多の人 ・胆道閉鎖症の人
<ul style="list-style-type: none"> ・強心作用、抗出血作用、LDL-コレステロール酸化抑制作用 ・抗浮腫作用 ・抗脂血症作用 ・健胃効果 ・胃液分泌亢進 ・胃粘膜保護 ・肝臓における脂質過酸化抑制 ・利尿作用 ・胆嚢運動促進作用 ・抗炎症作用 ・抗関節炎作用・血漿コレステロール低下作用 ・胆汁排泄促進活性 (多数報告) ・抗がん作用 ・抗真菌作用 ・抗カビ作用・皮膚腫瘍抑制作用 ・抗酸化 ・突然変異抑制作用 	<ul style="list-style-type: none"> ・消化不良 ・消化機能不全 <p>※ヒトでの有効性について科学的に信頼できる情報は十分でない</p>	