

Room3: 調べてみると！ 「健康食品の信頼性」

④ウコン

(2017.5.24)

Q: お酒を飲む前にウコンを飲むと二日酔いになりにくいとか、肝機能を高めると聞きますが、本当に効果はありますか？たくさん飲んでも大丈夫でしょうか？

A: ウコンはカレーの黄色の色付けとして食用として用いられています。その主成分はクルクミンと呼ばれる化合物で、二日酔い改善作用、肝障害抑制作用、抗炎症作用、抗酸化作用があると言われています。これらの作用はいずれもマウス等の実験動物で報告されており、その有効性は否定できません。しかし、ヒトにおいても同様の作用が出るかどうかについては、未だ十分な研究結果は報告されていない状況です。それどころか、ウコンにより発赤、発心、肝障害などが誘発された例も報告されています。特に肝機能が低下している人がウコンを摂取すると、肝障害を起こしやすいことが知られています。したがって、肝機能が低下している方が、肝臓を守るためにウコンを多量に含む製品を飲むというのは逆効果ですので、すぐにやめるべきです。ウコンはあくまで「食品」として考え、普通に摂取する程度が良いと考えられます。