

話題の食品^得情報

⑪ベニコウジ（紅麴）

基本情報

名 称	ベニコウジ（Red yeast rice）
<p>ベニコウジは米に紅麴菌を植菌して発酵させたもので、中国やジャワで古くから食品の着色料などとして使用され、漢方素材にも用いられていた。俗に「コレステロールを下げる」などといわれ、有効性について、一部にヒトでの科学的データが示されている。安全性については、悪影響として胃炎、腹部不快感、肝臓酵素活性の上昇を起こすことが報告されている。また、妊婦や小児の摂取はおそらく危険と思われ、授乳中の摂取についても十分なデータが無いため避けたほうが良い。</p> <p>安全性：</p> <ul style="list-style-type: none">・妊娠中の摂取はおそらく危険と思われる。・短期間に経口で適切に摂取した場合、安全性が示唆されている。・小児の経口摂取は、危険性が示唆されている。・授乳中の摂取については、十分なデータが無いため避けたほうが良い。・ベニコウジの副作用としては胃炎、腹部不快感、肝臓酵素活性の上昇を引き起こすことがある。 <p>有効性：</p> <ul style="list-style-type: none">・ベニコウジは経口摂取で、コレステロールとトリグリセリドを下げるのにおそらく有効と思われる。 <p>相互作用：</p> <ul style="list-style-type: none">・アルコール、スタチン系薬剤（高コレステロール血症の薬）などとの併用による相互作用が知られている <p>（独）国立健康・栄養研究所 data-base（2008/11/21時点で調査できた素材の科学論文情報）</p>	

話題：メタボ対策はコレステロールを抑える紅麴！という広告を見ました。健診でコレステロールと血圧が高めでメタボ一歩手前といわれました。「コレステロールが気になる方へ」というトクホが売られていますが、紅麴もトクホですか？

“紅麴”は米などの穀物に紅麴菌を植え付けて発酵させたもので、昔から発酵調味料などの醸造原料や漢方薬として使用されていたようです。近年、コレステロールと中性脂肪を減少させる働きや、マイルドな血圧効果作用のあることが臨床試験や動物実験によって示されており、メタボリック対応素材として注目されています。

コレステロールを低下させる働きを持つのは、紅麴の成分であるモナコリン K とされています。モナコリンKは アセチルCoAという物質を出発物質として、肝臓でコレステロールが生合成される過程に働き、コレステロールの生成を抑制すると考えられています。このモナコリンKは、高コレステロール血症に繁用されている「メバロチン」「リポバス」などの医薬品の開発のもとになりました。

現在、「コレステロールが気になる方」を対象としたトクホが沢山売られていますが、紅麴を関与成分とするトクホはまだありません。研究開発を進めている企業もあるようですから「トクホ」として店頭に並ぶ日が来るかも知れません。

（NPO 法人ふるま・ねっと・みやぎ情報管理室）