

話題の食品 得 情報

③ウコン

基本情報

名 称	ウコン (学名 <i>Curcuma longa</i> L.) 《ショウガ科》
有 効 性	期待される効果として、胆汁分泌促進作用・肝保護作用・抗酸化作用、抗菌作用・抗炎症作用・健胃作用・美肌作用、コレステロール・中性脂肪低下作用などが挙げられているが、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。
安 全 性	食事中に通常含まれる量であればおそらく安全であるが、それ以上の摂取量については信頼できるデータが十分でない。
危 険 性	過剰または長期間摂取では消化管障害などを起こすことがある。
副 作 用	アレルギー症状や肝障害、胆管障害の報告がある。肝硬変や慢性肝炎患者が摂取後に肝障害を発症した事例がある。
相互作用	ワーファリンなどの抗血液凝固剤の作用を強める。
注 意	胃潰瘍、胃酸過多には使用しない。胆道閉鎖症には禁忌である。胆石の場合は医師に相談する。妊娠中には使用しない（妊婦の子宮出血や流産の危険性が高くなる）。潰瘍、胆石、胆嚢障害がある場合には使用してはいけない。
	引用：(独) 国立健康・栄養研究所 data-base

話題：酒やタバコをたしなむ人に・・・ウコンは肝臓の守り神？

「酒の前にウコンを飲むと調子いいんだよ」「肝機能で引っかかったからウコンで直す」などウコンは肝臓にいいという「常識」が広まっているようです。しかし、厚生労働省や医療機関などの調査によれば、「健康食品」による健康障害の中で最も多いのがウコンによる肝臓障害だとのこと。死亡例も報告されています。本当はどうなのでしょう？

ウコンは、インド、中国、インドネシアなどの熱帯の国々で広く栽培されており、日本では沖縄、九州地方で栽培されている。「秋ウコン」、「春ウコン」、「紫ウコン」と称するものがあり、黄色色素（クルクミン）と芳香性精油（クルクメン、ターメロンなど）が主成分である。

抗酸化作用、抗炎症作用、抗アレルギー作用、抗菌作用、胆汁分泌促進作用、胃液分泌促進作用、抗潰瘍作用、などの効果があるといわれているが、ほとんどがヒトでの検証はされていない。胆汁分泌を助ける作用があり、消化不良に対する有効性が示唆されている。ガジュツには多種類の精油成分が含まれ、芳香性健胃薬の原料として用いられているが、黄色のクルクミンは含まれていない。

◆ウコンで健康障害を起こさないために

- 摂りすぎない。通常の食事に含まれる量をめやすにする。
- 肝臓に障害がある人はとらない。
- 胃潰瘍、胃酸過多、胆道閉鎖症の人はとってはいけない。
- 妊娠中にはとらない。
- ワルファリンなどの抗血液凝固薬を飲んでいる人はとらない。