

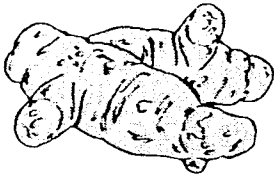
医食同源

富山医薬大名誉教授
薬学博士

森田直賢



～その4、ウコン～



③ ウコン *Curcuma longa* L.

熱帯アジア原産で日本の南部や沖縄で栽培の多年草です。茎の高さ約50cm、根茎は肥厚し、楕円形で黄色、切ると明るいオレンジ色です。葉は数枚が2列に互生し、長柄で楕円形、秋に葉の間から長さ20cmの花茎を出し、花穂は多くの苞葉が積み重なって、その先端部のみが淡紅紫色になって、花は黄色です。1苞に3～4の花を有します。下から開花して、雄しべ、雌しべ各1本があります。根茎は長さ約5cm、幅3cmで長楕円状に分枝して、輪状の節があります。断面はオレンジ色～赤黄色です。

ウコンの種類は多く、約50種以上もあって、アフリカや中南米に多く自生しています。日本では鹿児島県や沖縄県で3種が栽培されています。すなわち、*Curcuma longa* L. (秋ウコン)、*Curcuma aromatica* Salisb. (春ウコン)、*Curcuma zedoaria* Rosc. (ガジュツ、白ウコン) など3種があります。花のようなものは葉が変形した苞葉で花片ではありません。

【成分】

ウコン(秋ウコン)に精油6%含み、その内、クルクメンが65.5%、セスキテルペンアルコール22%、クルクモール、クルジオン、カンファー、ボルネオール、ターメロン、それに黄橙色色素のクルクミンを0.3%含み、その他デメトオキシクルクミン、ビスデメトオキシクルクミンなどや

デンプン30～40%、脂肪3%を含みます。

【薬理】

1. 橙赤色素のクルクミンは活性酸素を安定し、胆汁の分泌を促進して動脈硬化を防ぎ、血中の過酸化脂質を減らし、有害物を肝臓で分解して胆汁とともに排出の解毒作用を示し、また発ガン抑制作用も研究されています。

2. 精油中の成分のターメロンは殺菌、抗菌作用や利胆作用また抗炎症作用も有します。

3. 精油中で多い成分のクルクメンはコレステロールを溶出し、胆結石や動脈硬化に有効であります。

4. 精油中の成分のクルクモールは中国での臨床実験で子宮ガンに有効とされています。

5. 精油中の成分のカンファーは心臓機能をよくする強心作用や殺菌、防腐作用があります。

【薬効】

ウコンは気をよくして、ウツを解き、血を清めて瘀(滞り)を去り、精神の病的抑ウツや興奮によく、吐血、鼻出血、尿血、血淋、カタル性黄疸に、そして気を下して、心を鎮めます。また強肝に、利胆に、肝臓炎、胆道炎、胆石症、芳香健胃などに用います。

別に食物添加物としてカレー粉に、沢庵漬に、試験紙のクルクマ紙に用います。

同属の春ウコンは(*Curcuma aromatica* Salisb.)の根で姜黄(きょうおう)と称し、胆汁分泌に、肝臓解毒に、芳香健胃に、胸脇苦満に、黄疸、月経痛などに用い、ウコンとよく似ているが、これは春～初夏に赤いしぼりのある花を開くので秋ウコンと容易に区別ができます。