



## 話題のビタミン・サプリメント パパイア・パパイン

Key word: 消化、蛋白分解酵素、パパイア、パパイン、papaya

トロピカルフルーツの代表的存在でもあるパパイアは、熱帯・亜熱帯地域でよく生育し、沖縄では食用としてもなじみが深い果物です。パパイアとその果実に含まれている酵素パパインには、どのような作用があるのでしょうか？

パパイアの原産地はメキシコ南部といわれており、ヨーロッパ、アフリカ、アジアの熱帯・亜熱帯地域に広がり、現在は日本においても九州や沖縄等で栽培が行われています。

パパイアは、ビタミンCやビタミンAを多く含む他、カルシウム、鉄分等のミネラルも含有している。パパイアにはさまざまな酵素が存在しますが、その中でも最も大きな特色を示すのは、熟す前の青パパイアの果実に多く含まれるパパインという蛋白分解酵素です。パパインは、蛋白質の消化を助ける酵素として知られており、膵臓由来の消化不良に良く用いられる他、鎮痛作用を示す事から、外国では注射薬として椎間板ヘルニアの治療薬として使用されています。

また、パパイアに含まれる植物繊維の一種であるペクチンは、便秘又は下痢を解消する働きを持ちます。

### 主な作用:

パパイア果実: ビタミンA & Cの補給、胃腸障害、便秘、下痢

パパイン酵素: 消化不良、胃もたれ、鼓腸の改善、鎮痛・抗炎症作用  
(外用として) 傷や火傷の治療

**1日の摂取量:** 製品により摂取量が事なる為、用法用量に従って服用

**妊婦:** 妊娠中・授乳中への安全性は不明である。パパイアは、ビタミンAを豊富に含む事から、妊婦は使用を避けた方が好ましい。  
授乳婦への安全性データは不明であるが、沖縄では昔から母乳を促進させる食材として使われている。

**副作用・安全性:** アレルギー症状(痒み、発疹、喘息、呼吸困難)  
少量摂取では、特に問題はないが、大量摂取で喉の痛み、裂傷の報告ある。

### (摂取にあたっての注意)

1. パパイアアレルギーの人: 摂取に際して注意が必要である
2. ラテックスアレルギーの人: パパイア果実から出るラテックスとの接触で発疹、又はアレルギー症状が起こる可能性有

### 相互作用:

パパイア: ワーファリンの効能を増強する可能性有

パパイン: 医薬品や健康食品との相互作用は、まだ明らかではない

### 他のパパイア・パパイン実用例

硬い肉をパパイア果汁に漬け込むと軟らかくなる

ビールの清澄剤

皮のなめし(食用としてではなく)

寄生虫駆除

### パパイアの保存法・美味しく頂くには!

冷蔵庫へ入れると早く鮮度が落ちるため、室温で保存。生で食べるときは、1~2時間前に冷蔵庫に入れ、軽く冷やしていただく。

・・・参考文献・・・

1. 日本サプリメント協会, パパイア酵素 <http://www.j-sup.com/db>
2. Joerg G., Thomas B. Christof J. et al: papaya. PDR for herbal medicine 2:565-566. 2000.
3. 田中 平三、門脇 考 監訳: パパイア・パパイン. 健康食品のすべて, p.409, 2006.