

## 「ジンジャーブレッドマン」



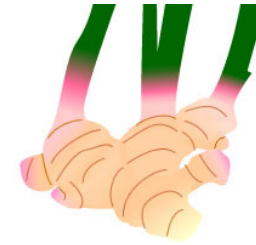
14～16世紀頃のペスト大流行の際、イギリスでは生姜に予防効果があると推奨された。その名残の生姜入りクッキーは伝統菓子の1つ。人形型のクッキーが有名。

おきなわ薬剤師会報No.256 2012(平成24年)1-2月号掲載(2020.6月改定)

## 話題のビタミン・サプリメント(33)

# 生姜(ジンジャー)

Key Word: 冷え性改善、血行促進、辛味 (沖縄の方言名(ソーガー、ショウガー))



肩をすくめるような寒い日が続いていますが、『体を温める＝生姜』、『風邪をひいたらしょうが湯』といわれているように、体を温める効果があるといわれる生姜(ジンジャー)。上手に利用してポカポカ元気に過ごしましょう！

生姜は熱帯アジアを原産とするショウガ科の多年草で、根茎は食用、料理の香辛料としても親しまれている。また、中国、ヨーロッパでは古くから薬草としても用いられている。ショウガの根茎のコルク皮を除き乾燥させたものを生姜(ショウキョウ)、ショウガの根茎を湯通し又は蒸したものを乾姜(カンキョウ)と呼び医療用漢方薬の成分として高頻度で配合されている。沖縄では昔から風邪の引き始めに効果があると言われ、生のショウガを刻んで黒砂糖と一緒に煎じて服用したり、食欲低下や胃のむかつき、腹痛等にはショウガをすりおろし、汁を湯で薄めて飲用している。独特の辛味と香りは食欲を増進させる効果もある。

### 【1日の摂取量の目安】

民間療法では生のショウガ1日10g程度が用いられている。サプリメントに含まれる乾燥生姜だと1日1g程度。

### 【生姜の主な成分】

精油(ジンギベレン・フェランドレン・カンフェン・シトラール等)、辛味成分(ショウガオール・ジンゲロール・ジンゲロン)、黄色素(クルクミン)

#### 即効性

##### ●生姜(ショウキョウ)

- 発汗作用
- 健胃作用・止嘔作用(強)
- 水分のバランスを整える
- 解毒作用
- 初期の風邪や発熱、胃の冷えによる吐気、嘔吐を抑える。
- 漢方薬では「葛根湯」「半夏厚朴湯」「補中益気湯」等に配合されている。

#### じっくり

##### ●乾姜(カンキョウ)

- 温熱作用(体を温める)
- 健胃作用・止嘔作用(弱)
- 去痰作用
- 新陳代謝機能不全
- 下痢、痰、唾液過多、手足の冷え、疼痛、強い倦怠感を改善させる。
- 漢方薬では「半夏瀉心湯」「小青竜湯」等に配合されている。

### 【有効性】

- 医療用漢方製剤では生姜・乾姜等の名称で、かぜ薬、健胃消化薬、鎮吐薬、鎮痛薬とみなされる処方などに多く配合されている。
- 妊娠初期のつわりによる吐き気、術後等の吐き気、嘔吐の軽減、月経困難症、めまい、変形性関節症に対して有効性が示唆されている。
- 乗り物酔いの有効性については効果がないことが示唆されている。

### 【安全性】

通常食品として適切に摂取すればほぼ安全だが、過剰な摂取で腹部の不快感、胸やけ、下痢、口やのどの刺激感、鎮静、眠気が報告されている。血液疾患の人は出血のリスクを増加、糖尿病の人は低血糖を起こす可能性、心臓疾患のある人は多量摂取で症状が悪化する可能性があるため摂取しない。授乳中の安全性については十分な情報がないため、避ける事。

### 【医薬品との相互作用】

- 血液凝固抑制薬: あざや出血を起こす可能性があるため、大量摂取を避ける。(アスピリン・ワルファリンカリウム・クロピドグレル等)
- 高血圧治療薬: 血圧が過度に低下、不整脈が生じる可能性がある。(ニフェジピン・ジルチアゼム・アムロジピン等)
- 解熱鎮痛薬: 血圧が過度に低下、不整脈が生じる可能性がある。(ジクロフェナクナトリウム・イブプロフェン等)
- 糖尿病治療薬: 血糖値が過度に低下する可能性がある。(グリメピリド・メトホルミン・ピオグリタゾン・インスリン等)

・・・参考文献・・・

- 国立健康・栄養研究所「健康食品の安全性・有効性情報」(国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所)
- 健康食品・サプリ「成分」のすべて 第6版(同文書院)
- サプリメント図鑑: 日経Drug Information(99), 2006(日経BP社)
- 生姜・乾姜: 薬局64(11), 2013
- 生姜: 医薬ジャーナル46(11), 2010
- ショウキョウ、カンキョウ: 第十七改正日本薬局方