

第9回 暮らしの中の薬草学

身近な薬草を知ろう



女性薬剤師部会 狩俣 イソ

トウガン 冬瓜

学 名 Benincasa hispida
科 名 ウリ科
属 名 トウガン属
使用部位 果実・種子・果皮
有効成分 ビタミンC、ミネラル
モリブデン、タルトロン酸
ウロン酸（中性糖）



トウガンの特徴

トウガン（冬瓜、中国語読みトングワ dōngguā、英：wax gourd, winter melon）は、ウリ科のつる性一年草。またその果実のこと。別名トウガ、カモウリ、シブイなど。7・8月に収穫される夏の野菜で、実を食用とする。実は大きいもので短径30cm、長径80cm程度にもなる。果肉は白く淡泊で果実の96%が水分なので重い。

「冬瓜」の表記は、果実を丸のまま冷暗所に置けば、他のウリ類がなくなる冬まで保存できるからともいう。未熟なうちは全体にうぶ毛が生えていて、熟するにつれてうぶ毛が

落ち、完熟すると全体が白い粉（ブルーム）で白っぽくなる。江戸時代に著された『和歌食物本草』では、「冬瓜は、霜ふりて後食すべし…」とあり、この「霜」というのはブルームのこと。おいしさの印なのだが、近年では「農薬が残っているのでは？」と消費者に敬遠され、白い粉が出ない琉球種が主流になっているともいわれる。小型のミニトウガンや白い大丸トウガン、琉球種、台湾種、中国からの節瓜などの種類がある。漢方では、体を冷し、熱をさます効果があるとされる。種子は冬瓜子、白瓜子、冬瓜仁などと呼ばれ、利尿剤として用いられる。

トウガンの歴史

冬瓜はインド、東南アジアの熱帯地域が原産といわれ、3世紀頃に中国に伝わり、5世紀頃には日本にも伝来したと考えられている。奈良時代の「正倉院文書」などでは「冬瓜」や「鴨瓜（冬瓜の和名）」の記載があり、平安時代の「本草和名」では「白冬瓜」の項目で、「和名：加毛宇利」と記載されるなど、昔から日本に存在していたようである。

『神農本草経』の上品に収載されている。

『本草綱目』の中で他の書物からの引用として主治の項に「小腹水脹。小便を利し、渴を止める」（別録）と記載されている。

参考 沖縄食の大百科 薬膳・薬草と薬草料理

Wikipedia

栄養成分（100g 当たり） 五訂 日本食品標準成分表より

エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	食物繊維	マグネシウム	リ ン	カリウム
16 kcal	0.6 g	3.8 g	0.1 g	1.3 g	7 mg	18 mg	200 mg
鉄	ナトリウム	カルシウム	ビタミンE	葉酸	ナイアシン	パントテン酸	ビタミンC
0.2 mg	1 mg	19 mg	0.1 mg	26 μg	0.4 mg	0.21 mg	39 mg

血糖降下、降圧作用

ビタミンC、カリウムを豊富に含むので、ナトリウムの排出を促進する。高血圧、腎臓病、浮腫、また喉の渇きも止めるので糖尿病にも理想的な野菜である。

腎臓の保護・強化

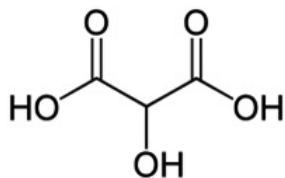
冬瓜は尿量を増加させ、腎臓の炎症を抑える。尿の出が悪いときには、冬瓜の絞り汁にはちみつを少々加えて飲むと効果がある。水分の代謝が原因で起こるめまいには、冬瓜の種子を煎じたものが有効である。

暑気払い

冬瓜は体の熱を取り去り、暑さで昂進した新陳代謝の働きを正常に戻す。

ダイエット

冬瓜に含まれるタルトロン酸は、炭水化物が体内で脂肪に変わるのを抑える効果がある。



タルトロン酸

美容効果

冬瓜のワタは、天然の化粧水である。シミ・そばかすに効果があり、肌に潤いを与える。

免疫力アップ

冬瓜から抽出された中性糖であるウロン酸は免疫力を高める働きがある。

ウロン酸

アルデヒド基とカルボキシル基とをもつ糖の誘導体の総称。D-グルクロン酸はD-グルコースのウロン酸に相当するもので、コンドロイチン硫酸などのグリコサミノグリカン（ムコ多糖）の構成成分として広くみられる。

ウロン酸は、長時間熱することでDHCP（ジヒドロキシシクロペンテン）という、強力な抗がん作用、さらに強い抗菌作用も併せ持つ物質に変化する。1994年スウェーデンの研究者が発見。生理活性物質「プロスタグランジン」と構造が似ており、強力な抗がん作用と抗生物質なみの抗菌性を確認。

DHCPの抗がん作用：作用は強力で、マウスに与えると生存日数は、乳ガン（2倍）、白血病（2.3倍）になった。

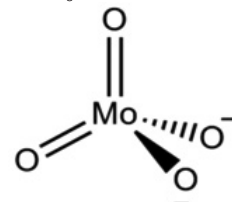
DHCPの殺菌作用：サルモネラ菌、O-157。糖鎖工学研究所（加藤郁之所長）は、「漢方薬の効能はDHCPですべて説明できる」とする。

グルコースのウロン酸である「グルクロン酸」は体内の毒物と結合しグルクロニドとして尿中に排泄させる働きがある。

モリブデン

冬瓜100gにモリブデン4μg含まれている。

現在、植物と動物をあわせて約20種類ほどの



モリブデン酸イオンの構造式

モリブデン含有酵素が知られている。

モリブデンの欠乏症はまれであるが、欠乏すると亜硫酸毒性がみられ、頻脈、頻呼吸、頭痛、悪心、嘔吐、昏睡の症状が見られたとの記録がある。過剰摂取による中毒は「モリブデノーシス」（molybdenosis）といい、コロラド州のモリブデンを多く含む土地の草を食べた牛が中毒した例がある。症状は、体重の低下・食欲減退・貧血・授乳不良・不妊・骨粗鬆症などである。

食用としての冬瓜

煮物、あんかけ、酢の物、スープ、蒸し物などとして他の味を含ませる料理に用いられる。広東料理では大きいまま、中をくりぬいて刻んだ魚介類、中国ハム、シイタケなどの具とスープを入れ、全体を蒸した「冬瓜盅（トンクワチョン dōngguāzhōng）」という宴会料理がある。

若葉や柔らかい蔓も葉野菜として、炒め物などに用いることができる。

実を、砂糖を加えた水で煮込んだものが、台湾で茶の一種として飲まれている。缶入り飲料もある。

また、シロップで煮てから砂糖をからめた菓子としたり、刻んで焼き菓子の具にまぜたり、パイナップルケーキの餡の増量に用いる場合もある。

参考 Wikipedia、世界大百科事典、日本大百科全書
漢方薬剤師荒川充洋の健康みみフクロ
薬剤師てるちゃんのサプリメント日記