

第38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

ハロウィンの時期に北米に行く機会があり、中身を取り出し目鼻をくり抜くペポカボチャは、日本のカボチャとは全く違う種類だと実感しました。果肉より種を食べることが多いようです。

島カボチャ：ナンクワー：島南瓜

学名 C. moschata (ニホンカボチャ)
科名 ウリ科 Cucurbitaceae科
属名 カボチャ属 Cucurbita 属
使用部位 果実・花被・種子・種臍
有効成分 ビタミンA・K、カリウム・葉酸



<名称と特徴>

島カボチャは沖縄で古くから作られてきた在来種のカボチャで、ナンクワー、チンクアーと呼ばれている。表皮の色は緑色の地にクリーム色で、完熟すると全体に橙色になってくる。果肉は粘質で煮物に適している。菊カボチャなどと同じ日本カボチャに分類される。

カボチャは8千年以上前の南北アメリカ大陸の原産。日本での名称は、ポルトガル語由来であるとされ、カンボジアCamboja の転訛であるとされる。ほかに「唐茄子」「南京」などの名もある。漢字表記「南瓜」は中国語：南瓜(ナングア nánguā) によるもの。

英名は pumpkinパンプキンで、北米では、果皮がオレンジ色の種類のみが pumpkin であり、

その他のカボチャ類は squashと総称され、日本のカボチャは、kabocha squashカボチャ・スクウォッシュなどと呼ばれている。

葉は大きく突起を持ち、斑模様や裂片をつける。花は黄色や橙色であり、短命であるため受粉に人工授粉が施されることが多い。

- ・セイヨウカボチャ：甘みが強い。栗カボチャなど現在日本で広く栽培されている。
- ・ニホンカボチャ：菊カボチャ、バターナッツカボチャ、鶴首カボチャがある。
- ・ペポカボチャ：ハロウィンでおなじみ。ドングリカボチャ、金糸瓜、ズッキーニなどがある。

<果実・種子の特徴>

皮は硬いが長く煮ることで柔らかくできる。サツマイモと同様にデンプンを糖に変える酵素を含んでおり、貯蔵によってあるいは低温でゆっくり加熱することによって甘味が増す。収穫直後よりも収穫後、約1か月頃が糖化のピークで食べ頃となる。保存性に優れ、切らなければ常温で数か月の保存が可能である。

種子は炒って、ナッツとして食べたり、パンや洋菓子のトッピングとして使われる。また、種子から黒っぽい、濃い黄緑色のパンプキンシードオイルがとれる。

漢方ではカボチャ果実を南瓜(ナンカ)といい、気力増強、消炎・鎮痛効果があるとし、種子を南瓜仁(ナンカニン)といい、動脈硬化予防、低血圧の改善や条虫、回虫駆除に用いる。果臍を南瓜臍(ナンカテイ)と呼び湿疹などに用いる。

参考：旬の食材百科、澱粉の酵素分解、漢方薬のきぐすり.com

日本カボチャ 可食部100g当たり 廃棄率35% 第七訂日本食品標準成分表

エネルギー	タンパク質	炭水化物	食物繊維	水分	リン	マグネシウム	カリウム
49kcal	1.6g	10.9g	2.8g	86.7g	42mg	15mg	400mg
鉄	カルシウム	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンA	パントテン酸	葉酸	ビタミンC
0.5mg	20mg	1.8mg	26 μg	60 μg	0.5mg	80 μg	16mg

＜カボチャの有効成分＞

緑黄色野菜カボチャは、βカロテンやビタミンC、E、K、食物繊維などが豊富に含まれていて、免疫力の向上や便秘解消、美肌効果が期待できる。種子には植物ステロールやリグナン類、ミネラル類が豊富に含まれる。ドイツでは薬用としても利用され、主に過活動膀胱や頻尿など、排尿トラブルに効果的であるとされる。ワタは食物繊維のかたまりで、カロテン、ビタミンKが多く含まれている。

＜女性の更年期障害・排尿障害を軽減＞

閉経後女性を対象に、カボチャ種子抽出物を摂取させたところ、閉経による血圧上昇とHDLの低下が抑制されたほか、ほてりや頭痛、関節の痛みといった更年期症状も緩和されたことから、カボチャ種子が更年期障害予防効果を持つことが示唆された。また女性の過活動膀胱や頻尿など排尿障害を軽減する効果もある。

＜前立腺肥大を抑制する効果＞

カボチャの種に含まれる植物ステロールやリグナン類は、前立腺肥大症を緩和するといわれている。種子エキスの継続的摂取が病気の予防に効果的である。

＜骨粗しょう症を予防する効果＞

リグナン類には女性ホルモンのバランスを整える作用があり、骨粗しょう症の予防効果がある。カボチャの種には骨づくりに重要なカルシウムなどのミネラルやたんぱく質が含まれており、丈夫な骨づくりにも有効である。

＜新陳代謝を活発にする効果＞

カボチャの種は、血流を良くし新陳代謝を促進させる。また、種に含まれる多量の良質なたんぱく質は、弾力があってしなやかな血管をつくり、血行の改善につながる。

＜抗肥満作用＞

リグナン成分ジハイドロコニフィアルコールは脂肪細胞に働きかけ、肝臓での脂肪合成と脂肪蓄積を抑制する働きを持つ。

＜心疾患予防効果＞

カボチャ種子油は一酸化窒素合成系に働きかけることで、高血圧予防作用を有する。また心電図でのRR間隔、P波持続及びST上昇を正常化することで、心疾患保護作用も有する。

参考：若さの秘密、旬の食材百科、PubMed

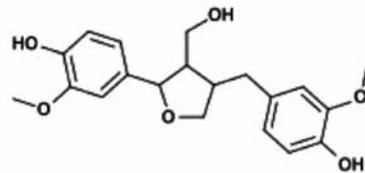
＜5αリダクターゼ阻害作用＞

フィナステリド(プロペシア)は2型5αリダクターゼを阻害してテストステロンがジヒドロテストステロンに転換されるのを抑制し抜け毛を予防する。

カボチャ種子オイルの添加濃度に比例して5αリダクターゼ阻害活性が増大するという実験結果から、カボチャ種子オイルは、5αリダクターゼ阻害活性を有することが示された。さらに東洋カボチャ種子オイル及び西洋カボチャ種子オイルは、ペポカボチャ種子オイルより、有意に高い、顕著な5αリダクターゼ阻害活性を有することが認められた。

参考：公開特許公報(A)発明者：佐藤博二 出願人：KKエス・ネット

＜リグナンlignan＞



真正リグナンの一種ラリシレンノールの構造

カボチャの種やアカゴマ(亜麻仁)、ゴマはリグナン源である。リグナンは、エストロゲン様作用を示し、抗酸化物質として働く植物エストロゲンの主要な分類の一つである。女性ホルモン様作用・脂質代謝改善作用がある。脂溶性リグナン類が生体内で酸化ストレス予防効果を示す。薄毛の原因となる物質の生成を阻害する働きがあり、育毛に効果的である。

参考：食品中リグナンの摂取と機能、リグナンの合成研究
リグナン類の立体異性体の合成と生物活性

リグナン「薬学用語解説」

フェニルプロパノイドの中で、C6-C3単位が2-4個縮合することにより生成する化合物群をいう。2分子のC6-C3単位からなるリグナン類は、側鎖のβ位同士が酸化的に縮合した骨格を持つ真正リグナンとそれ以外のネオリグナンに分類される。高等植物、特に木本植物の材に多く分布する。また瀉下、降圧、抗腫瘍、中枢神経抑制作用などの生理活性を有するものがあり、なかでもポドフィルム(メギ科の多年草)の根茎に含まれるポドフィロトキシン(リグナン系成分)の抗腫瘍作用は重要であり、この化合物由来の抗癌剤エトポシド(ペプシド・ラステッドS)が合成され臨床で使用されている。