



食品に期待される機能性⑨ アロエ… 医者いらず？

アロエは日本でも「医者いらず」などといわれ、傷や便秘改善の民間薬として使われていました。一口にアロエといっても実にさまざまな種類があります。日本でなじみの深い種類を見ていきましょう。

【アロエについて】

ケーブアロエ…南アフリカで栽培されており、下剤成分が多いことから、日本薬局方に医薬品原料として収載され、常習性便秘薬として用いられています。食品や化粧品への使用は認められていません。

アロエベラ…現在はアメリカ南西部やメキシコなどで栽培されています。薬局方に収載され、下剤作用があるアロインを含むので、食品や化粧品に使う場合はアロインを除去しなければなりません。ゲル状の葉肉部分はアロインを含まず保湿効果が高いので化粧品などに使われています。

キダチアロエ…原産地は南アフリカですが、日本の気候に適応して寒さや多湿に耐え、日本各地で繁殖しています。一般にアロエと呼ばれているのはこの種類です。アロインを多く含んでいますが、薬局方に収載されていないので医薬品原料とはならず、食品や化粧品の原料として使用が認められています。

<アロエの成分>…緩下作用のある植物フェノール類をはじめ、俗に医者いらずといわれるように糖類、ビタミン類、ミネラル類、アミノ酸類、酵素類、その他の有用成分が多種類含まれています。アロエの有効成分はアロイン(バルバロイン)。

<アロエのもつ機能性と有効性>…主成分のアロインは3種類とも共通に含まれていますが、含有量や利用法は異なります。ヒトで確認されている機能性は、大腸刺激性瀉下作用。服用後大腸で腸内細菌によって分解されて強い下剤効果を現します。他に胃粘膜保護作用、消化性潰瘍予防作用、糖尿病の予防と改善作用についての臨床試験報告があります。

<アロエの安全性と注意>…アロエの大量服用は、腹部の痙攣と骨盤内充血を起こすので、妊娠時、月経時、腎炎、痔疾には注意が必要です。長期間の摂取では、下痢や低カリウム血症などを引き起こします。

<キダチアロエの過剰摂取>…キダチアロエは、アロインを多く含むにもかかわらず、規制がないので健康食品に多く使われています。効能効果は謳えない筈ですが、便秘やダイエットに効果的だとしてマスコミに取り上げられたことから、錠剤タイプやドリンクタイプなどの健康食品がもてはやされるようになりました。国民生活センターに、下痢が止まらないなどの体調不良の苦情や相談が多数寄せられたことから、市販品のバルバロインの含有量を調査した(2005年)ところ、医薬品並の下剤成分が含まれていたものもあり、少量ずつ試すようにと注意を呼びかけました。



