



「健康食品」を食べるか？③… イチョウ葉はクスリ並み？

高齢社会に生きるために、心身ともに健康でありたいとは誰しもが願うところです。とくに「認知症にはなりたくない」という願いは強く、「脳の血液循環をよくする」「ボケを予防する」といわれるイチョウが人気です。イチョウは中国原産の落葉高木で生命力が強く、約2億5千万年前から生き続けているので、神秘性を感じる人もいます。樹が長寿であってもヒトの健康や長寿にも効くとは限りませんが、イチョウに関しては有効性について多くの研究成果が得られています。

<クスリ並みの作用とは？>

イチョウの有効性を語る時、必ず付け加えられるのが「ドイツでは医薬品である」という言葉です。確かにドイツでは1968年に医薬品として発売されていますが、品質の規格が厳密に決められているのです。ですから品質の確かなモノであれば医薬品並みの効果があると言っても良いかもしれません。しかし、最近の研究では、それらの有効性を支持しないものが出てきています。

<有効性の科学的検証>

現在注目されているのは「葉」の成分で、有効成分としてフラボノイド類（ケルセチン他）とテルペン類（ギンコライド他）が知られています。有効性に関する研究は、ほとんどが規格化されたイチョウ葉エキスの標準品EGb 761（フラボノイド類24%以上、テルペン類6%以上、ギンコール酸5ppm以下）について行われたものであり、つぎのようなヒトにおける有効性が明らかにされています。

◎アルツハイマー性、脳血管性、および両者の混合型の痴呆改善 ◎記憶力向上

◎末梢循環障害（間欠性跛行）の改善 ◎めまい、耳鳴りの改善 ◎うつ病の改善

ただし、品質の規格が定められていない日本の「健康食品」にこれらの効果を当てはめることはできません。標準品EGb 761と日本の食品ではエキスの抽出法も違いますので、成分も同じとは言えないのです。

<有害情報>

イチョウ葉にはアレルギーを起こす有害物質、ギンコール酸が含まれています。細胞毒性や神経毒性、細胞のガン化に関係する作用も知られています。生の葉および乾燥葉の粉末やお茶にはギンコール酸が多量に含まれている可能性があるため摂取は避けた方がいいでしょう。イチョウ葉エキスは製造過程でギンコール酸が除去されていると思われませんが、標準品EGb 761（5ppm以下）以外では品質はまちまちです。アメリカの製品で500ppmから9000ppmも検出された例があります。

<イチョウ製品の利用>

イチョウ製品の利用にあたっては、規格を確かめられるものを選ぶことが大切です。

（財）日本健康・栄養食品協会では「イチョウ葉エキス食品」に標準品EGb 761に準じた規格を設け、適合したのものにはJHFA認定マークを付けて販売しています。

選択の目安になるでしょう。

