



「健康食品」を食べるか？④… ウコンと肝臓の関係は？

「酒の前にウコンを飲むと調子いいんだよ」「ウコン飲んでるからバッチリだよ」などウコンは肝臓にいいという「常識」が広まっているようです。しかし、厚生労働省や医療機関などの調査によれば、「健康食品」による健康障害の中で最も多いのがウコンによる肝臓障害だとのことで、こちらも関係者の間では「常識」なのです。本当はどうなのでしょう？ ウコンによる肝臓障害について少し詳しく見てみましょう。

◆ ウコンとは？

ショウガ科クルクマ属の植物で、インド、中国、インドネシアなどの熱帯の国々で広く栽培されており、日本では沖縄、九州地方で栽培されています。ウコン、ハルウコン、クスリウコン、ガジュツが植物学上の正式和名ですが、ウコンを「秋ウコン」、ハルウコンを「春ウコン」、ガジュツを「紫ウコン」と称しています。主な成分は黄色色素（クルクミン）と芳香性精油（クルクメン、ターメロンなど）で、他にも多くの成分を含みます。

◆ 知られている有効成分と作用

ウコン：黄色色素クルクミンを多く含み、苦みや辛みが少ないのでカレー粉や食品の着色料、香辛料などに用いられています。

ハルウコン：芳香性、苦み、辛みなどを持つ精油成分を多く含み、健胃薬として民間で用いられてきました。

抗酸化作用、抗炎症作用、抗アレルギー作用、抗菌作用、胆汁分泌促進作用、胃液分泌促進作用、抗潰瘍作用、などの効果があるといわれていますが、ほとんどがヒトでの検証ではなく、ヒトでの有効性について科学的に信頼できる情報は十分ではありません。胆汁分泌を助ける作用があり消化不良に対する有効性が示唆されています。ガジュツには多種類の精油成分が含まれ、芳香性健胃薬の原料として用いられています。黄色のクルクミンは含まれていません。

◆ 知られているウコンの有害作用

- ・ 過剰または長期間摂取では消化管障害を起こすことがある
- ・ 肝機能に異常がある人が摂取すると重症化し、死亡することもある
- ・ アレルギー症状を起こすことがある

◆ ウコンで健康障害を起こさないために

- ・ 多くとりすぎない。通常の食事に含まれる量をめやすにする
- ・ 肝臓に障害がある人はとらない
- ・ 胃潰瘍、胃酸過多、胆道閉鎖症の人はとってはいけない
- ・ 妊娠中にはとらない
- ・ ワルファリンなどの抗血液凝固薬を飲んでいる人はとらない

