

## 薬味

日本東洋医学会 岡田医院院長

岡田 研吉

### 薬味について

日本では昔から料理に風味を加え、身体の調子を整える薬として使われてきた。

薬味の例：長ネギ、葉ネギ、ミョウガ、シソ

- \* 薬味を上手に使うと、  
夏の暑さらよる体調不良を予防し、夏を乗り切ることができる。  
しかし、今までの使い方では薬味の健康成分を十分に活かしきれていない。  
薬味は、2000年前からの漢方薬であった。

### 1 長ネギ

- \* 長ネギの薬理効果  
発汗・解熱作用がある。  
さらに、上手に使うことで、夏に機能が落ちやすい**肝臓を強化**し、だるさや疲れを予防改善する効果がある。  
  
西洋では肉料理にコショウを香辛料として使っている。日本では昔から各種の薬味に使っている。  
薬味は香りをつけ、解毒し、消化を助けてなどたくさんの機能を持っている。しかし、短時間で壊れてしまう欠点がある。それゆえ工夫が必要である。  
ネギを使うのは、エネルギー代謝と肝臓の働きを良くすることにポイントがある。
- \* 最新情報：葉ネギに含まれる“**硫化アリル**”と“**プロピルメルカプタン**”が、肝臓の酵素を活性化し肝臓疾患の予防に効果的であることが判った。  
(2006年3月 台湾・中山医学大学)

ご飯を食べて腸で吸収される。ブドウ糖として血管を通過して肝臓に入る。肝臓で、ブドウ糖はエネルギーに変えられる。

肝臓の機能が十分でないと、エネルギーに変わってくれないのでだるさが出る。そのとき、“メルカプタン”があると肝臓の酵素を活性化し、糖をどんどんエネルギーに変える。

この酵素は、エネルギーに変わるのを助けると同時に、余分に産生された活性酸素や毒素を排出する作用がある。

長ネギで肝臓を強化し、だるさを予防

- \* 長ネギの薬効を活かす効果的な切り方

1 みじん切り    2 加熱してから使う    3 豚肉料理に使う

ネギの“メルカプタン”は、細かく切るほど出てくる。

“硫化アリル”はニンニクの臭いと同じもので、辛味成分でもある。

これを色がつくほど加熱することによって、“プロピルメルカプタン”という甘い成分に変わる。これによって、肝臓に留まる時間が54分から481分と長くなる。少し色が変わるくらい是非加熱する。味も良くなる。

- \* 肝臓でエネルギーに変わる際には、ビタミン B1 が必ず必要である。薬味には B1 もたくさん含まれている。夏バテだから豊富にエネルギーを供給しなければならない。

1日に20gくらい使う。

## 2 葉ネギ

- \* 葉ネギの薬味効果

食欲増進

葉ネギを料理に上手に使うことで夏に弱りやすい消化器を強化し、胃がんや大腸がんを予防

- \* 葉ネギ成分による胃腸効果

葉ネギの香りが脳を刺激し、消化液を分泌し消化吸収を助ける。葉ネギの青い部分には、“ポリフェノール”が含まれている。“ポリフェノール”は胃腸の粘膜を保護し、発ガン物質を予防する。

さらに、ネギに含まれる食物繊維が毒素をからみ取って外に排出し、消化・吸収を調整する。

香りと青い色素のポリフェノール、そして食物繊維の3つの相乗効果により胃腸系のがんの抑制効果があることが疫学的調査から判明した。

- \* 注目情報：葉ネギに含まれる成分には胃や大腸の発ガン物質を除去する効果がある。  
(世界がん研究基金・アメリカがん研究財団)

- \* 葉ネギで胃腸強化・ガン予防

葉ネギの薬効を活かす効果的な使い方

刻む前に電子レンジで加熱する。20gを500Wで1分間

- \* 注目情報：生の野菜を刻んだ場合、ポリフェノール量が減少したが、電子レンジで加

熱した野菜はポリフェノール量の減少が少なかった。 (奈良女子大学)  
葉ネギの薬効を活かすオススメ料理：揚げ物の薬味に使う。

### 3 シソ(大葉)

\* シソの薬味効果

殺菌作用

消化を助ける

シソを料理に上手に使うことで、夏の糖分の摂り過ぎによる肥満・糖尿病を予防

\* シソの健康効果

夏は疲れ易いので良好なエネルギーが必要。しかし摂り過ぎると太るし、糖尿病が心配になる。そこで、シソの持つ効能で余分な糖をカットし、必要なだけのエネルギーを摂り入れるようにして健康に役立つ。

\* 注目情報：シソに含まれる成分“ロズマリン酸”に糖の分解や脂肪の吸収を抑える効果があることが判った。

\* “ロズマリン酸”は、シソに含まれる色素成分で、これが腸で働く。腸で糖からブドウ糖に変わり、肝臓に入る。“ロズマリン酸”は糖がブドウ糖に変わるのを調節する。多過ぎたり不要な時は、カットして適正な量に調節する。

\* シソで肥満・糖尿病予防

シソの薬効を活かす効果的な切り方

**みじん切り** ただし、切る前に油を塗っておく。

理由は、ロズマリン酸はシソの葉に含まれており、切ることによってロズマリン酸が出てくる。空気に触れると酸化して色が変わり、力が落ちる。油でコーティングすることで酸化されずに保たれる。

\* シソに含まれるロズマリン酸などのフラボノイドの酸化抑制時間の比較

フラボノイドのみ : 25分

フラボノイド+ビタミンE : 175分

\* 油を塗ると、フラボノイドとビタミンEとの相乗効果で、7倍抑制時間が長くなる。

シソの薬効を活かすお勧め料理 : **そうめん…1回の食事で葉1枚**

\* 糖質の含有量の比較(mg/100g)

そうめん	72.7	ご飯	37.1
中華麺	29.2	そば	26.0
うどん	21.6		

\* そうめんの健康効果

夏場はどうしても食欲が落ちるので、冷たいそうめんは、格好のエネルギー源になる。そうめんは、エネルギー源である糖質の含有量が高く、つるつると流し込んで余分な分を排出する作用があるので、糖尿病にならず、太り過ぎず、エネルギーを自動調節して健康を維持する効果がある。

#### 4 みょうが

\* みょうがの薬味効果

身体のほてりを取る。

みょうが上手に使うことで、夏に機能が落ちやすい腎臓を強化し新陳代謝を向上  
利尿効果：身体の熱を冷やし、毒を排泄して尿に出す

\* 注目情報：腎機能障害を起こしたラットにみょうがを与えたところ、腎臓の機能が回復した。

みょうがの香り成分の健康効果

みょうがに含まれる“ **ピネン** ”は、脳に作用して消化吸収を助ける同時に、腎臓に働いて余分な水分を出してくれる。むくみが取ればだるさが楽になる。

\* ミョウガの薬効を活かす効果的な摂り方

繊維に沿ってタテに切る。あまり細かく切らない。香り成分がとんでしまう。

脳の血流を良くして元気をつくる。

**ゴマと一緒に使う**

ゴマに含まれるアルギニンがあると腎臓での働きが40%増す。

むくみや排泄効果がよくなる。

\* アルギニンによる腎臓での老廃物排泄量の比較

アルギニン不十分 : 698

アルギニン充分 : 924

腎臓を守るため塩分の多い料理に使う。塩分は血圧などに良くないが、夏場は汗をかくので塩分が必要。みょうがは、腎臓の機能を調節してくれる。

