



ちょっと勉強室

No.192

平成25年 9月

今回のテーマは **ウコン**



(1) 基礎知識

給食でも人気のメニュー、カレーの黄色い色に欠かせないウコンは、ショウガ科ウコン属の多年草で、学名 *Curcuma longa*、英名 ターメリック、鬱金・宇金・郁金・玉金など表され、別名 秋ウコン、キゾメグサ(黄染草)ともいわれ、カレーの他、辛子やたくあん漬けなどの着色や黄袋など、香辛料・着色料・生薬として用いられます。因みに、健康食品として用いられる、苦く黄色の春ウコン(ワイルド・ターメリック)は別物で、ここでは、苦みが無くオレンジ色の秋ウコンについて、ちょっと勉強します。

原産はインドなどの熱帯アジアで、地下に肥大した濃黄色の根茎を持ち、紀元前970年頃には栽培が始まっていたといわれています。現在の、日本における主な産地は沖縄県ですが、平安時代中期に中国から琉球へ伝わった時に遡ります。室町時代には広域に広がり、江戸時代には幕府が創設した菜園で栽培され、急速に庶民の生活に普及しました。当時は主に薬用、絹や木綿の染料として用いられ、タイなどからの輸入品も多かったようです。1700~1800年代には、盆栽などの観賞用として、葉や花の色、姿なども楽しまれていました。ヨーロッパでも、はじめは着色料(染料)としてインドなどから輸入していましたが、フランスが、ターメリックをサフランの代用として、ヨーロッパに紹介し、安価なスパイスとして広がりました。東アジアでは生活習慣に浸透し、インドネシアでは、結婚式にターメリックで色付けした米飯が欠かせなかった他、マレーシアでも、産後の婦人の下腹部や赤ちゃんのへその緒の切り口に塗り、悪霊から守る習慣があるそうです。

ウコンは、根茎を水洗いして皮を剥き、5~6時間煮込んだ後、2週間ほど天日で乾燥させたものを細かく砕いたものを使用します。沖縄県では、煎じたものを飲料として用いています。

(2) 効能、栄養価、安全性

ウコンには、約5%前後の精油成分と、5%前後のポリフェノール類が含まれ、ポリフェノール類の主成分はクルクミンです。類似種の春ウコンと比べると、精油成分は少ないですが、クルクミンが豊富に含まれているのが大きな違いです。カレーの黄色は、主にウコンによるものですが、この色素成分がクルクミンです。

クルクミンは、水に溶けにくく油やアルコール溶液(またはジエチルエーテル溶液)に溶けやすく、鮮黄色となり、紫外線下では青緑色の蛍光を発することから、給食用食器類の残留脂肪検査にも使われています。一方、熱に強く、日光に弱く、アルカリ性(pH8.6以上)では赤紅色からピンク色に変わります。生理作用としては、抗腫瘍作用や抗酸化作用、抗アミロイド作用、抗炎症作用などが知られています。特に、胆汁の分泌を活発にすることによって肝細胞を刺激し、肝機能の改善あるいは維持に寄与し、肝臓全体の働きを良好に維持するものと考えられています。

精油成分には、胆汁分泌促進作用があるとされるターメロン、シネオール、高脂血症に有効とされる α -クルクメン、抗ガン作用があるとされるクルクモール、腫瘍予防効果が期待される β -エレメン、殺菌効果があるカンファー、テルペン類などが含まれます。

他に、ウコンの根茎には鉄分などのミネラルや、食物繊維、デンプン、カリウム、ビタミンC、カロテンなどが含まれています。

ウコンには、優れた薬効成分があることから、昨今では、クルクミンを配合したドリンク剤や健康食品(栄養補助食品)などにも広く活用され、人気がありますが、大量摂取によって肝障害を引き起こされた事例が少なからず報告されており、ヘルペス、肝硬変や肝炎、自己免疫性疾患、胆のう炎、消化性潰瘍、胆石、尿路結石、妊婦では摂取を控えるべきとされています。

