

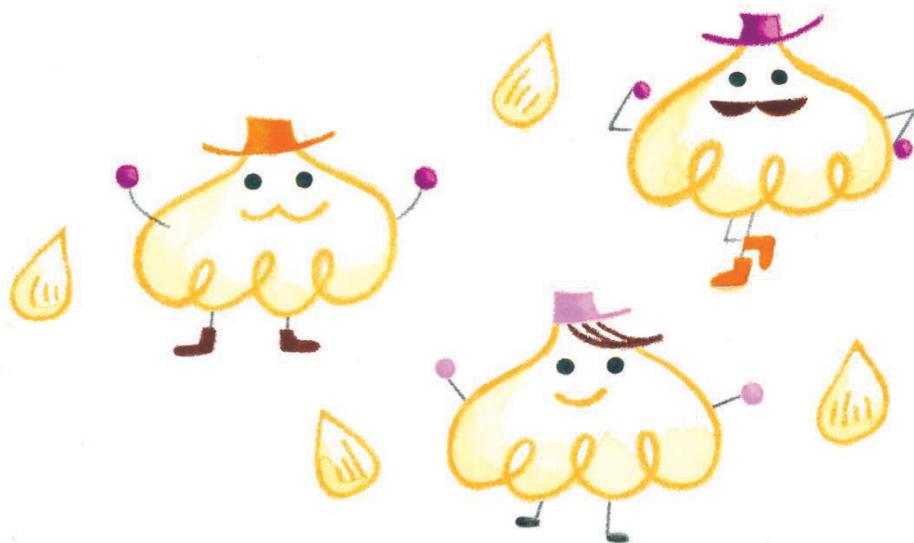
エルエルは、  
long lifeの略です

エルエル  
L L

<http://www.kyorei.com>

VOL.47 No.1  
通巻177号

やっぱりすごい!  
ニンニク



# 健康寿命延伸に役立つニンニク

ニンニクは不思議な食べ物です。あの特異的な刺激臭が強いために苦手な人が多いようですが、そのおいを超えて愛好されてきたことは歴史的にも証明されています。近年、ニンニクに関する医学的、科学的な研究が進み、その優れた効能が明らかになっています。薬効食品として利用されてきたニンニク並びにその加工食品を正しく理解し、人類の健康に、とりわけ現代社会の喫緊の課題である健康寿命延伸に資する食材としてみます役に立つことを願っています。

監修 岐阜薬科大学名誉教授 飯沼宗和 先生

## CONTENTS



ニンニクの歴史 .....	3
ニンニクの効能 .....	4、5
ニンニクの主成分 .....	6
ニンニクはなぜにおう? .....	7
スコルヂニン .....	8、9
疲れ・成長期に .....	10
冷えに .....	11
痛み .....	12
漢方薬と .....	13
ニンニクの摂り方 .....	14、15
コラム .....	16

やっぱりすごい！  
ニンニク

# ニンニクの 歴史

ニンニクの出産地は中央アジアといわれています。

ニンニクの歴史はたいへん古く、約5,000年以上前に、エジプトのピラミッド建設に携わる労働者の疲労回復のために使われていたという記録があります。その後シルクロードを経てアジアに渡り、食用・薬用として日本に伝わってきました。古事記や源氏物語にはニンニクが「大蒜」という名前おおびるで登場しています。

しかし、当時の日本の仏教はニンニクを禁止していたため、あまり一般的には普及しなかったようです。

後に、ニンニクの持つさまざまな健康効果が人々に受け入れられ、世界中に広がっていきました。現在ではニンニクの科学研究によってその成分も明らかになり、食用以外に医薬品として有効成分が利用されています。



やっぱりすごい!  
ニンニク

# ニンニクの 効能

ニンニクは、家庭料理に広く利用されるほか、疲労回復や体力増強、神経痛や冷え性などの薬としても大いに活用されています。

## スタミナ増強に!

ハツカネズミを泳がせる実験をしたところ、ニンニクの有効成分(スコルヂニン)を投与したネズミは、そうでないネズミの4倍以上長く泳ぐことができたそうです。

## 神経痛・筋肉痛に!

神経機能を円滑にすることにより痛みを鎮めます。神経・筋肉の両面から作用して、痛みを根本から取り除きます。

## 消化力の低下に!

胃腸の消化運動を高め、ぜん動運動を盛んにするため、健胃や整腸、さらに便秘にも効果があります。



## 更年期障害に!

末梢血管拡張作用、平滑筋賦活作用、抗疲労作用により、原因不明の不定愁訴や更年期障害の方に効果が期待できます。

## ストレスに!

ニンニクはストレスに対する抵抗性を高めるので、ストレスによって引き起こされる様々な症状を緩和します。

## 高脂血症に!

コレステロール値とAST (GOT)・ALT (GPT)値を下げる効果があり、動脈硬化、高血圧などの成人病の予防が期待できます。

## 精力増強に!

ホルモン系統を刺激してホルモンの分泌を盛んにし、精力増強や乳汁分泌を促進します。



やっぱりすごい!  
ニンニク

# ニンニクの 主成分

## アリイン

無味無臭のアミノ酸。刻んだり、すり下ろしたりしてアリナーゼと接触すると悪臭を発生します。アリシンの前駆体。

## アリナーゼ

触媒的作用をする酵素。アリナーゼの働きによって、アリシンなどの物質が生成されます。加熱すると働きが弱くなり匂いが少なくなります。

## アリシン

アリインがアリナーゼの働きによって生成される含硫黄化合物。ニンニク特有のニオイの源。抗菌作用があります。

## ジアリルジスルフィド

アリシンが分解してできるニンニク油の主成分。特有のニオイ成分の一つであり、解毒作用があります。刺激が強く、アレルギーを誘発する場合があります。

## アホエン

アリシンに由来する化合物。抗酸化・抗血栓作用を持ちます。

## アリチアミン

アリシンとビタミンB1が結合してできる物質。疲労回復などの作用があります。

## スコルヂニン

アリシンとは異なり無臭。疲労回復や新陳代謝の促進作用などを持ちます。

## ゲルマニウム

ミネラルの一種。酸素を全身に効率よく送る働きがあり、疲労回復やスタミナ増強に効果があります。



やっぱりすごい!  
ニンニク

# ニンニクは なぜにおう?

ニンニクは傷をつけないければほとんどにおいませんが、  
ちょっとでも傷をつけると強烈なおいを発します。

これは、ニンニクの組織が外部からの刺激で破壊されることで、  
有効成分のアリインがニンニク中の酵素アリナーゼによってアリシンに  
変わり、強いにおいを出すためです。

アリナーゼは加熱調理することで壊れ、あまりにおいは気にならなくなりますが、体内に入っ  
てからさらにアリシンに変わってにおいを発することもあります。ニンニクは栄養価が高いので、  
におわない有効成分はないかと研究が進められ、取り出されたのがスコルヂニンです。



やっぱりすごい!  
ニンニク

# スコルチニン

ニンニクの研究者で知られる故・小湊潔博士は、ニンニクのなかに無臭の有効成分があることを発見し、これをスコルチニンと命名しました。



構成成分	薬理作用
グルクロン酸様成分	グルクロン酸は主に肝臓で有害物質と結びついて、体外へ排泄されます。肝臓の解毒作用に重要な役割を果たす成分です。
アリルメルカプタン	ビタミンB1と結びつき、その働きを高めます。
グルタミン酸	タンパク質の合成材料で、特に脳組織にとって重要なアミノ酸です。
システイン	肝臓を保護し、解毒機能を高め、便秘・じんましん・湿疹・ニキビ・二日酔い等に有効です。
チオコルニン	新たに発見されたアミノ酸で、生体内で必須アミノ酸のメチオニンとなり、強肝作用が期待されるため、脂肪肝の方に有効です。
クレアチンリン酸	筋肉収縮のための重要なエネルギー貯蔵物質であり、筋肉痛・肩こり・腰痛などに有効です。
タウリン	強肝・解毒作用に有効なアミノ酸です。
4メチル5エチルチアゾール	体内でビタミンB1を合成するために必要な成分です。
ニリン酸	ビタミンB1が人体で活性するために必要な成分です。
リボース	リボ核酸・ATP・補酵素・DNA等の重要な物質をつくる素材です。
ニコチン酸アミド	細胞呼吸に対して重要な役割を担います。皮膚疾患に有効です。

スコルヂニン<sup>®</sup>は窒素や硫黄を含む配糖体で、その構成成分にそれぞれ薬理作用を持っています。特に酸化還元作用は強く、体内に入った栄養素を完全に燃焼させてエネルギーに変えます。

スコルヂニンとビタミンB<sub>1</sub>を併用すると、腸内でのビタミンB<sub>1</sub>の破壊を防止し、かつ血液中の滞留時間を長くします。

また、ホルモン系を刺激して精力を増強するので、疲労回復や、食欲不振・冷え性・不眠症・神経痛・筋肉痛・高血圧・動脈硬化などの改善につながります。



やっぱりすごい！  
ニンニク

# 疲れ・ 成長期に

ニンニクと聞いて思い浮かべるのは「スタミナ増強」  
「疲労回復」ではないでしょうか。

さまざまなストレスを受け、肉体的な疲れだけでなく精神的な  
疲れも多い現代では、蓄積した老廃物や毒素をしっかり排出し、  
心身の疲れを翌日に残さない工夫が必要です。

そのためにはニンニクを摂ることをおすすめします。朝鮮人参、牛黄、鹿茸などの生薬との相  
性も良いので、自分の身体に合わせて効率よく取り入れましょう。

疲れていても頑張るお父さん、家事や仕事をこなすお母さん、部活や塾に通う成長期のお子  
さんなど、ニンニクは現代の家庭にかかせない、いわゆる良薬です。



やっぱりすごい!  
ニンニク

# 冷えに

ニンニクは身体の冷えにも効果的です。

特に身体の末端にある手先や足先は、血液が十分に行き届きにくく、血流不良を起こしやすいところです。血行が悪いと冷えはもちろん、しもやけ、肌荒れ、しびれなどの原因となります。

有効成分が末梢血管を拡張することで、血液の流れを良くし、身体を温めます。

また、ビタミンEも末梢血管の拡張に良いと知られる成分です。ニンニクとビタミンEを豊富に含む食品やサプリメントとの併用、医薬品とニンニクの併用も効果的と言えます。



頭皮の血行不良による薄毛や脱毛でお悩みの方に、ニンニクをおすすめします。血行を促進し、毛母細胞に栄養を与えることで毛髪を丈夫にします。

やっぱりすごい!  
ニンニク

# 痛みに

筋肉のこりをほぐす作用のあるニンニクは、筋肉痛、肩こり、腰痛などの痛みに有効です。

また、神経機能にも作用するため、坐骨神経痛や脊柱管狭窄症による痛みやしびれにも用いられます。手軽な鎮痛剤で痛みを止め続けるのではなく、痛みの原因を根本から改善していくことが大事です。

身体を温めると症状が緩和する場合は、日ごろから湯船にしっかりつかり、身体を冷やす飲食物を摂りすぎないなど養生しましょう。



やっぱりすごい!  
ニンニク

# 漢方薬と

薬局・薬店で多い相談の一つに、運動しているときや寝ているときに足がつる「こむら返り」があります。急に襲うけいれん性の痛みに用いる芍薬甘草湯という漢方薬は即効性もあり、とても良く効きますが、配合されている甘草は過剰摂取すると副作用により、偽アルドステロン症を引き起こすことがあります。

足がつるなどの症状でお悩みの方は、日ごろからニンニクと漢方薬の活用をおすすめします。ニンニクと漢方薬の有効な服用方法は薬局・薬店までご相談ください。



やっぱりすごい!  
ニンニク

# ニンニクの 摂り方

身体に良いとされるニンニクですが、一度に大量に食べ過ぎると胃腸の粘膜を刺激して胃痛・腹痛、便秘や下痢の原因になることがあります。

特に刺激が強い生のニンニクは、多くても1日1片ほど、加熱したものでも3～4片ほどにしておきたいものです。加熱する場合は、高温の油のなかにいきなり入れず、フライパンや鍋に油とニンニクを入れて、弱火でゆっくり加熱することが大切です。

皮膚が敏感な方やアレルギー性の方は、かぶれたり赤くはれたりすることがあるので、素手で長時間触れないように注意しましょう。



やっぱりすごい!  
ニンニク

# ニンニクを使ったレシピ

## ニンニクたっぷり トマトブルスケッタ

### 材料(4人分)

フランスパン	1本
トマト	2個
レモン	1/2個
ニンニク	2片
バジル	5枚
オリーブオイル (エクストラバージン)	適宜
塩コショウ	適宜

### パンの上に乗せるソース

1. ニンニク1.5片をみじん切りにします(残りの0.5片はガーリックトースト用に残しておく)。
2. トマトは湯むきし、半分に割って種を取り、1cm角ほどの大きさに切りそろえます。バジルは細切りにします。
3. ニンニク、トマト、バジルを合わせてさっとレモンをしぼり、オリーブオイル(大さじ3程度)を加えます。最後に塩コショウで味を調えます。

### ガーリックトースト

1. フランスパンを2cmほどの厚さにスライスし、オーブンでこんがり焼きます。
  2. 焼き上がったら、熱いうちにニンニクの切り口をパンの上で擦るようにして、味をなじませます。その上からオリーブオイルを適量たらします。
- 最後に、ガーリックトーストの上にソースを載せてできあがり。



## コラム

茨城県つくば市にある一ノ矢八坂神社では、毎年7月(旧暦6月)に「にんにく祭」が行われます。一ノ矢八坂神社で祭られているのは素戔嗚尊すさのおのみこと。午頭天王とも呼ばれ、厄除けの神様として有名です。神社はいまから約1,150年前に存在していたといわれています。

江戸時代の「天明の大飢饉」で疫病が流行った際、領主だった堀田対馬守が神社にあったニンニクを近隣の人に食べさせ難を逃れたことがきっかけで、それまで行っていた祇園祭が「にんにく祭り」と呼ばれるようになりました。

このことにより、一ノ矢八坂神社は茨城県内の厄除け信仰の中心となり、県内の祇園祭はここから始めないと、ほかの神社が遠慮して祭りを行わないというほどになったそうです。

また、アメリカ・ウエストバージニア州の各地では、毎年3月下旬から4月上旬にかけて山で採れるワイルド・リーク(ランプ:ギョウジャニンニクに近いニンニクの仲間)を食べる「Ramp Festivals」というお祭りがあります。春の訪れを喜ぶランプの持つにおいと効果を堪能します。祭りの翌日はそのにおいがゆえに学校は休みになるそうです。洋の東西を問わず、ニンニクがもつ潜在的な不思議な力をお祭りで表現しています。



※ かかりつけ薬局にご相談ください。