

<対 談>



ショウガを語る（２）



田部 昌弘 / 尾立 純子

(大阪家庭薬協会 専務理事) / (帝塚山大学 現代生活学部 教授)

薬膳では「食性・性味」が大切

田部 漢方や薬膳をやっている者として言いますと、食材というのは栄養学的にカロリーがあるとか四大栄養素やミネラル・ビタミンなどを含んでいるかなどが重要視されますが、漢方・薬膳でまず大切なのは「食味（しょくみ）」や「食性（しょくせい）」というもののなのです。

「食味」は酸っぱい・苦い・甘い・辛い・塩辛いという味、「食性」は体を温める“熱”・少し温める“温”・寒熱のバランスをとる“平”・少し冷やす“涼”・かなり冷やす“寒”という食べ物の性質によって分けます。（表6）

表6. 食味と食性

食味	酸
	苦
	甘
	辛
	鹹（塩辛い）

食性	熱（体を温める）
	温（少し温める）
	平（寒熱のバランスをとる）
	涼（少し冷やす）
	寒（かなり冷やす）

この分類をすると、ショウガは「温性」の食材で、体を温めてくれます。これが「カンキョウ」になりますと、「熱剤」に変わります。体の中心からしっかりと温めてくれる作用に変わってくるのですね。

現在、「ジンゲロール」と「ショウガオール」については、かなりわかっています。しかし、ショウガのような天然のものは非常に多くの成分を含んでいますよね。それら多くの成分の効果はまだ解明されていないので、1つの成分を取って「この食材にこの効果がある」ということは断言できません。他の微量な成分が何かに変化しているかもしれませんし…。ただ、“ショウキョウよりカンキョウの方が体を温める作用がかなり強くなります”ということは、実験データや2000年以上の長く食べ続け飲み続けてきた経験で言えると思います。

今の科学で分からないことは非科学的だと見るのは誤りで、今の科学ではまだ解明できていない未科学だとして、長年の経験で得たものは人類の宝として大切にしていきたいと思っています。

1つの成分だけを取り上げて、あれこれ言う例として「甘草（カンゾウ）」のことをお話します。色々な薬物の副作用を抑えるために漢方の85%以上の処方に甘草が入っています。その甘草の中に入っている「グリチルリチン」とい

う成分を抗潰瘍薬として用いますと、副作用として「ムーンフェイス」とか、「アルドステロン症」とかが起こってきますが、甘草が1g入っている処方ではその副作用はあまり起こらないのです。それは成分の1つだけの治験で、「グリチルリチン」と「甘草」は違うのですね。ですから、この薬効はどの成分なのかという考え方よりも、「ショウキョウ」、「カンキョウ」にこういう作用があると考えた方が正しいと思います。

そのうちだんだん説明されてくるのでしょうけど、永遠にわからないかもしれません。ショウガには全部で490くらいの成分があると言われていますが、全部調べても成分が2つ3つ合わさるとまたどうなるかわかりません。ですから、今の長い経験でわかってきたことを大切にすることの方が重要だと思いますね。

尾立 そういう意味では漢方は奥が深いですね。以前甘草に強い抗菌活性があるとわかったのですが、グリチルリチンではなく、違う成分でした。次々に分かる成分もこれから大いにあるかもしれません。

表7. ショウキョウ、カンキョウの主な薬効

ショウキョウ	① 調味・解毒 ② 発汗（解熱） ③ 嘔吐を鎮める
カンキョウ	① 鎮痛 ② 体を温める ③ 下痢止め

編集部 漢方におけるショウガの薬効は、「体を温める」こと以外にも、ショウキョウには「嘔吐を鎮める作用」など、カンキョウには「下痢止めの作用」などがありますよね。（表7）

漢方で言われている薬効は、2000年以上前からわかっているということですが、これらはどのようにしてわかったのですか？臨床経験か

らですか？

田部 もちろん臨床経験です。また、臨床とまでいなくても、普段の経験の中から集大成されてきたのでしょう。

カンキョウは自分で作れる

尾立 「ショウキョウ」から「カンキョウ」にするには、干せばいいのですか？

田部 はい、干せばいいのです。

尾立 皮ごと切って干せばいいのですか？成分的にも変わらないのですか？

田部 「カンキョウ」にするのに一番良いのは、できるだけ早く乾燥させることです。一般には、天日干しをします。夏でしたら、1日でカラカラに乾きますよね。すると、「ショウガオール」がかなりできてきます。ところが、日陰干しにすると1週間くらいかかります。そこで、もっといい方法がないかと考えたところ、電子レンジを使うのが早いのです。ただ、電子レンジを使うといっても、ワット数が違うとか、ショウガの量が違うとか、厚みが違うとか色々ありますよね。ですから、焦げないように様子を見ながら、すばやく電子レンジで乾燥することです。それか、天日干しですね。だいたい2ミリくらいの厚みに輪切りにして、重ならないようにされたらいいと思います。

編集部 そうして作った「カンキョウ」は、スープに入れて飲むのがいいのですか？

田部 それがいいですね。水に、生のショウガを干したショウガを漬けてものを比べますと、成分は干した物の方が早く出てきます。それがなぜかという話をする時に、私はいつも大根の話をしています。大根と干し大根を同じように水に漬けておくと、大根の方の水はいつまでたっても透明のままですが、干し大根の方はだんだん色が付いていきますよね。

漢方薬で「生薬」というのはだいたい干すのですが、それは保存のためと言われています。生のままだと腐ってしまうからなのですが、そ

れ以外にもっと大切な理由は干すことによって植物の細胞壁が壊れてしまう、死んでしまうことです。生きている細胞の細胞壁は中にある成分を外へ出ないようにしているのですが、乾燥させてそれを壊すことで成分を出易くする利点があるんですね。ですから、「カンキョウ」の方が干してあるがために、成分が早く出てくるという性質があります。実際、スープに「カンキョウ」を入れるとあの辛味成分がすぐに出てきます。

カンキョウを料理に使う時は、少量使いを

田部 そして重要なことは、実は大ショウガを乾燥させると 1/8~1/10 (の量) になることです。ところが、「カンキョウ」を料理に使う時、つついづつも使う生のショウガの感覚で入れてしまって「こんな辛いものはムリ！」と毛嫌いしてしまう人がいます。それは量的な問題だと思っています。だいたい 1/10 くらいでいいですね。ただ、小ショウガは乾燥させると 1/4 くらいになります。目安として、そのくらいの量を使えばいいということですね。

尾立 乾燥させた時、大ショウガと小ショウガで量が違いますが、成分に違いはあるのですか？

田部 いくつかの成分は含有比率に差があり

ますが、大きく成分の差はありません。大ショウガは乾燥すると 1/10、小ショウガは 1/4 くらいになるので、大ショウガの方が水分を多く含んでいることになります。従って、同じ量の生ショウガをかじると大ショウガの方が小ショウガに比べて瑞々しくて辛味成分が少なく感じますが、「ジンゲロール」については、乾燥したもので計算すると大ショウガの方が多いというケースもあります。(表 8)

小ショウガには抗コレステロール作用がある

田部 ところが、小ショウガにしか入っていない成分があつて、それがアフラモデアール、ガラノラクトンなどの「ジテルペン系」の 2 成分なのです。これらに新しい効能を見つけたというのが、私の学位論文の中心になっています。これらの 2 つの成分が三共 (現 第一三共株式会社) の抗コレステロール剤のある成分に構造式が非常に似ているということで、薬理実験をしました。(図 1)

体内のコレステロール量は、コレステロールを含む食べ物の摂取、コレステロールの体外への排出、体内でのコレステロールの生合成によってコントロールされていますが、体内のコレステロールの 65% くらいは生合成によるものなのです。なぜかと言うと、コレステロールは

表 8. 大ショウガ、小ショウガの違い

		大ショウガ	小ショウガ
生	g 当たりの水分量	>	
乾燥させたもの (カンキョウ)	重量	元の約 1/10	元の約 1/4
	g 当たりのジンゲロール などの成分量	あまり変わらない	
生/ 乾燥させたもの	ジテル ペン成分	アフラモデアール ガラノラクトン	存在する (抗コレステロール 作用)
		存在しない	

体に必要なものだからです。ですが、(高コレステロール血症などで) コレステロールを抑えないといけない時には、一番比率の高い「生合成を抑える」ということが大切になります。そこで、三共は生合成を担う HMG-CoA 還元酵素の活性を阻害する薬を売り出したのです。もう特許が切れましたが、何百億と世界中で使われた薬です。その成分に非常によく似た構造式があったので、一度同じような実験をしました。すると、ほとんどそれに近いような効果が現れたのです。ですから、いま小ショウガ系の「金時生姜」がブームなのはそういうことなのですね。ただ、食品なので効能は言えません。コレステロールの低下に効くとは言えないのです。ですが、口伝てに聞いてブームになっているの

です。

尾立 今は、食品の一部だけをとって「機能性」がいいとか言いますが、やはり食品として摂取して欲しいと思います。

田部 機能性食品というのがありますが、本当に限られたところでしか言えないですよ。今は「金時生姜」がブームで、健康食品としてのものすごい値段で売っています。

尾立 ちょっといい成分があると、それを取り上げて商売にしますよね。

田部 「谷中(やなか)生姜」という同じ成分が入っている小ショウガがあるのですが、こちらはまだ話題になっていないですね。

尾立 東京の谷中ですか？

田部 はい。古典落語にも「ショウガは谷中ではなくっちゃ。」というセリフがあるくらい有名ですね。

編集部 「谷中生姜」はスーパーなどで見かけたことがないのですが、市場には出ているものなのですか？ 関東だけですか？

田部 静岡や関東が中心なので、東京方面では売られています。

ショウガの輸入が増えている

尾立 ショウガは他に殺菌作用もありますよね。お寿司のガリもそういうことを期待しているのですか？

田部 もともとお寿司や刺身の横に付いているものはみな、香りを楽しむとか、魚毒を防ぐためのものなのですね。菊の花にしても、防風の葉にしても、紫蘇にしても。今、ショウガが日本の中だけでは足りなくて海外から輸入されているのですが、先生がおっしゃっていたお寿司のガリはほとんど日本で作っていません。タイやマレーシアなどから、最終製品として輸入されてきます。

尾立 袋に入った状態で？

田部 ええ、そうです。だから、ほとんど日本のものではなくて東南アジアから来ています。

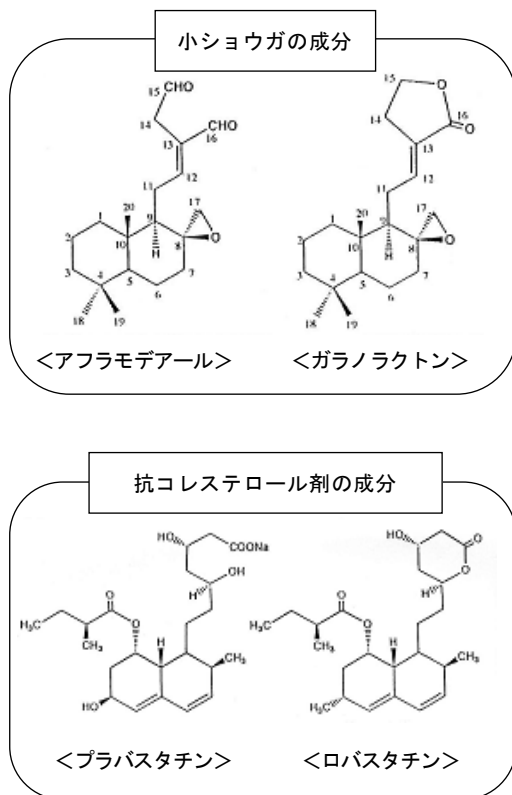


図1. 小ショウガと抗コレステロール剤成分の構造式

最近よく入ってくるのは、インドネシア産ですね。中国系のショウガも入ってきますが、中国系は黄ショウガと言って、切ると真っ黄色で中ショウガ系のもので。先日、インドネシア産のショウガを見ましたが、緑っぽかったですね。そういう生姜が入ってきたりもしています。

生姜と茗荷は仲間!?

尾立 ショウガと茗荷は同じ仲間ですか？

田部 はい、同じ仲間です。

尾立 昔、茗荷が家に植えられてあったのですが、あれと同じような葉の生え方、でき方と理解していいのでしょうか？

田部 ショウガと茗荷が仲間、兄弟だという一番の根拠は、昔はショウガを「せうが」、茗荷を「めうが」と書きました。「せうが」の「せ」は妹背の「せ」で男、「めうが」の「め」は女ですよ。だから、男女で兄弟だと昔言われていたのです。葉もショウガと同じような感じですよ。どちらも同じショウガ科ショウガ属の植物です。

尾立 茗荷は多年生なのですか？

田部 はい、多年生です。ショウガももともと多年生なのですが、南方の植物なので日本では一年生植物です。茗荷も（ショウガと同じで）南方の原産なのですが、（ショウガと違って）結構早い段階で順応できたのです。そこに順応していけるものは多年生になります。よく、この植物は多年生とか一年生とかと言いますがそれは違って、植物は環境で決まるのです。植物分類学はみなそうなのですが、これとこれが違うものだという時は、連続性がない場合です。

例えば、リンドウの仲間に「春リンドウ」と「立山リンドウ」がありますが、違う種と言われています。しかし、高山性の立山リンドウを平野部で植えてみたら、春リンドウになったのです。ということは、環境によって背が低くなっただけで、その中間体がなく連続性がな

いため、違う種として分類をしていたのです。分類学は今これが正しいと言っているかもしれませんが、しばらくするとまた違ってくるのがよくあります。

編集部 同じ仲間ですと、茗荷にもショウガと同じような作用があるのですか？

田部 同じ仲間だからといって同じ作用があるとは必ずしも言えません。ミョウガは薬用としてはほとんど使われてはいません。薬味としての使用があるだけです。ただ、薬味とあるように、文字からみると本来の意味は薬効を期待しての言葉ですから、気を巡らす働きはショウガと同じとみてもよいと思います。

すりおろしショウガ、冷凍ショウガでも

成分変化なし

編集部 よくチューブの生姜やすりおろしたショウガの瓶詰めなどが売られていますが、すりおろした状態で置いておいても成分や効用に変化はありませんか？

田部 あまり変化しないと思いますが、できれば冷凍とすれば問題はなりません。

専門家お勧めのショウガの使い方

尾立 色々お話を伺ってきましたが、先生のお勧めのショウガの使い方はどのような使い方でしょうか？

田部 汗をかかせたい、血液の循環を良くしたい時には「生のショウガ」がいいのですが、本当に体を心底温めたい時は「干したショウガ」を使った方がより効果が高くなります。すべての「ジンゲロール」が「ショウガオール」に変わるわけではありません。半分くらい変わればいいところです。ですから、「干したショウガ」を食べると血流も良くしてくれるし、体の中も温めてくれるという両方の作用があるのでいいですね。ただ、使う量は少し控えた方がいいです。

尾立 私は風邪のひき始めに、ショウガをすり

おろして、ねぎと一緒に味噌汁として食べていました。これはいかがですか？

田部 いいですね。発汗作用がありますね。風邪のひき始めはそれで十分です。

体を温める食材としては、ショウガが一番！

編集部 体を温める食材としては、ショウガが一番いいのですか？

田部 長く温めるのには、ショウガがいいでしょうね。

実は漢方薬に体を温める生薬として3つあります。1つは「ショウガ」、特に「カンキョウ」です。そして、「朝鮮ニンジン」と「附子（ぶし）」。附子というのは、トリカブトのことです。トリカブトにはアコニチンという劇薬が入っています。アイヌが熊を射る時に使うものですね。これを1/200くらいに減毒したものが附子で、これが一番体を温めるのです。「日本薬局方」にも4年前に収載されました。それは「加工附子」というのですけれども、それが一番体を温めてくれます。けれども、これは漢方薬として使うものなので、日常近くにある食品の「ショウガ」が一番いいでしょうという話なんです。中国、韓国に行くと、朝鮮人参も食品の中で普段食べていますね。

尾立 サンゲタン（参鶏湯）とかですね。

田部 そうです。朝鮮人参は5年か6年のものが一番いいですね。それ以上栽培していると、（土の）養分を全部取ってしまうので、逆に生育せずに腐ってきます。一回植えると、3～5年その土地が使えないようになってしまうほどです。

食品としての朝鮮人参は、2年ものが多いですね。5年ものになってくると、食品としては堅くなりすぎます。ところが、朝鮮人参には「ジンゲロール」というサポニン関係の成分が11種類くらい見つかっているのですが、そのうちの半分くらいは「体を活性化させてくれる」、「元気を付けてくれる」成分です。あとの半分

は「精神を落ち着かせてくれる」、「イライラを抑えてくれる」成分です。両方あるのですが、（栽培期間の）最初の頃は前者の「賦活（ぶかつ）作用」しかなくて、後者の「鎮静作用」はありません。ですから、「元気になればいい」というのが食品の方の朝鮮人参です。食品の朝鮮人参を食べて、気分が安らいだということはほとんどないですね。そういう成分は入っていないということも実証されています。

生薬の中で一番研究されているのが「朝鮮人参」です。ヨーロッパに行くと、東洋の薬物で有名なのは、朝鮮人参かタイガーバームの萬金油です。これらはどこの薬局に行っても置いているくらい、朝鮮人参は有名ですね。

薬膳でのショウガの使い方

編集部 薬膳ではどのようにショウガを使っているのですか？

田部 薬食同源は、健康を維持し病気にならないようにと使うときは食材として、病気になった時、自然治癒力をサポートするために使うときは薬剤として同じ材料と使うことを言いますが、薬膳は、未病を治す（病気にかからないよう）ための料理を指します。それらの薬食材の中で、もっともよく使われるのがショウガで、冷えからくる万病のもとを断ちきるのに使います。「温剤」として使います。

編集部 カンキョウも使いますか？

田部 勿論、カンキョウも使います。「熱剤」として、スープに入れたり、粉末に振りかけたりします。

日本の漢方は中国の漢方と異なる

尾立 基本的なことかもしれないですけども、中国の漢方が日本に入ってきて変化したそうですが、どのように変化したのですか？そのままではないですよね？

田部 はい、そのままではないですね。

日本の漢方は中国と根本は変わらないので

すが、『傷寒論』を中心として日本独自の発展をしてきました。また、中国の「気・血」理論を、吉益東洞という江戸時代の漢方医が、体に必要な水、津液（人間の体内にある血液を除く体液）のことなのですが、それも含めた「気血水」理論に発展させ、日本の漢方を独特なものにしました。

中国の場合は、2000年前の傷寒・金匱医学に「金元医学」が加わり、時代とともに新しい理論体系がどんどん出てきます。それらを総合して、今の中医学を作っているのですね。

このように日本では中国とその体系が違ったことと、もう一つは元になる原料のすべてが日本になかったということです。輸入できないものは、日本にあるもので代用してきました。「防風」という植物は日本になかったので「浜防風」を代用しました。他には、大黃の代わりに「ギンギシ」という植物を「ワダイヨウ」として使ったり、朝鮮人参の代わりに同じ仲間の「竹節（ちくせつ）人参」を使ったりしてきました。

（※生薬の修治（加工調製）の仕方や分量にも日中間で大きな違いがあります。医師の診察法にも違いがあります。かなり専門的になりますので、ここでは多くを語らないことにします。）

生姜ブームに警鐘

～体を温めるには、まず“筋肉”を鍛えよう！～
編集部 最後に、ここ数年の生姜ブームについてはどう思われますか？先生方のご意見をお聞かせください。

田部 生姜ブームはいったい何かと考えると、冷え症を解消しようということですね。最近では低体温の話もあります。体温が1℃下がると免疫活性は30%下がりますし、基礎代謝は13%下がると言われます。それに生姜ブームがのっかっていたのですが、ではそれだけでいいかというところという話には気をつけた方がいいですね。

低体温には、3つの要因があると私は思っ

ています。1つは、食べるもの。生野菜を食べるとか、果物を取り過ぎるとか、体に冷えるものばかり食べる。ビールを飲むとか。実は漢方というと、ビールは実は「温剤」なんです。でも、冷やして飲むと体を冷やします。昔は、ビールを冷やして飲むのは日本人くらいだったのです。ヨーロッパでも中国でも常温のビールを飲んでいましたからね。一旦、冷やしたビールを飲んだらうまいということがわかってしまったために、今はヨーロッパや中国に行っても冷やしたビールがでできます。ということで、冷えるもの、水分を取り過ぎることが1つあります。

2つ目は、環境です。夏でも冷える環境が増えてきましたよね。

そして3つ目は、筋肉が弱ってきたことです。これをみなさん忘れてしまっていますね。大切なのは、ブームに乗ってショウガで体を温めたらいいですよという話ではなくて、「まず体を鍛えましょう！」「筋肉をもっと増やしましょう！」ということです。それを今後きちんと考えていかなければいけないのではないかなと思います。寒い時に震えますよね。これは、筋肉を震わせて体温を上げているのです。でも今の人たちは筋肉がないために、体温が上がってきません。平熱が35℃台の人が非常に多いのです。そういう私も35℃台ですけれども…。だいたい明け方はそこから1℃くらいは下がると言われています。

いま本当に低体温の人が多くですね。ブームに乗ってワッとショウガに飛びつくのではなくて、警鐘をならさないといけないですね。

尾立 私は常にブームは冷めた目でしか見ませんので、昨今の生姜ブームもその1つとしてしか考えていません。低体温より高めの体温の方が、疾病に罹患する率が低いところから始まり、では高くするにはどうすれば？という事でショウガに行きあたっていると思います。低体温になる理由は、田部先生のご指摘どおり、筋

肉が落ちてきていて、基礎代謝が低下しているためです。また、冷暖房が行き届き、体温調節機能が落ちてきているのではと思っています。

生姜は昔から殺菌の意味もあり、生魚を食べるときに使用したり、魚の臭い消しに煮魚に使用したり、食欲増進のために使用してきました。そのために使用する事は料理の幅を増やし、意外な発見もあり、美味しくするためには大いに使えばいいと思います。小学生の時、プールから出たら、生姜湯を売る店があったのは、体を温かくするためであったし、その味は脳が覚えていて、思い出だけで味覚が蘇ってきます。

理にかなった使い方をしてきたわけで、今のよう
に、健康食品として薬のように沢山採る必要があるのかは疑問です。

田部 尾立先生のお考えに私も同感です。普段の食事から必要なものを摂ることが一番大切です。食事は食効だけを考えて摂るものではなく、楽しくおいしく食べることも重要で、錠剤のサプリメントでの栄養補給はいかかなものかと思っています。

編集部 本日はお忙しい中、貴重なお話をいただきありがとうございます。

(2011年2月14日収録)