

朝鮮ニンジンについて

朝鮮ニンジンについて

市川治療室 No.38/1993.07

1. 朝鮮ニンジン

日本人と朝鮮ニンジンとの関係が古いことは、奈良・正倉院に所蔵されている 薬品目録に朝鮮ニンジンの輸入について記載されていることから理解できます。

朝鮮ニンジンの産地として朝鮮半島・中国東北地方・ロシアのウラル山地・シベリア地方などが有名ですが、現在では日本で栽培されたものが多くなっています。

2. 朝鮮ニンジンとは漢方薬

漢方の国・中国では朝鮮ニンジンについて以下の様に解説されています。

「朝鮮ニンジンはおおいに生気を補う作用があると考えられており、通常これは、気虚体弱・疲労倦怠などの症状を治すのに用いられる」

川瀬清教授(東京薬科大学)は朝鮮ニンジン摂取する適応症状について、次のように言われています。

「大変疲れた時の疲労回復に、出血や下血でショック症状を起こした時の応急処置に、長年虚弱体質で、食欲不振・消化力低下など、全身的な倦怠感がある場合、低血圧などに適しています。反対にもともと赤い顔で体格が良く、血圧の高い人は飲むべきではありません。」

つまり朝鮮ニンジン是对症療法の漢方薬であって健康食品ではありません。

漢方薬にも副作用があります。朝鮮ニンジン摂取は専門家のアドバイスが必要でしょう。

3. 朝鮮ニンジンと薬効成分

朝鮮ニンジン独特な臭いの正体は揮発性の精油(化学名パナキシノール)です。

しかしこれは薬効成分ではありません。

薬理作用はサポニンといわれる成分にあります。

サポニンには多くの種類がありますが、朝鮮ニンジンにはこれが10種類以上含まれています。

動物実験の結果、サポニンは相反する以下の作用を持つことが分かりました。

- 興奮作用・疲労回復作用・ストレス性胃潰瘍の増悪作用
- 鎮静作用・血圧低下作用・ストレス性潰瘍の改善作用

朝鮮ニンジンに含まれている10種類以上のサポニンを同時に摂取した場合には、その作用がプラス・マイナス＝ゼロということも考えられます。

大豆に含まれているサポニンについて木村修一教授(東北大学)は「甲状腺腫を引き起こすが海藻(ヨード)を摂取していれば大丈夫」と発表されています。

4. 朝鮮ニンジン摂取するなら・・・

成熟した朝鮮ニンジンとは人の姿を思わせるような形をしています。その形になるまで(種をまいてから取り入れるまで)3～6年かかるといわれています。

途中で間引きさたてもの・未成熟なものには薬理作用を持つ成分は含まれていません。
ですから、刻んだり・しぼったりして加工してある朝鮮ニンジン、元の形（成熟したものなのか、未成熟なものなのか、間引きされたものなのか）は分かりません。
朝鮮ニンジンは原形の状態であることが有効成分が含有されている保証になります。

朝鮮ニンジンはセリ科、ニンジン科に属するために朝鮮ニンジンとニンジンは全く異なるものです。

しかし、両者共に土中の残留農薬を格別によく吸収する点では性質が似ています。
ですから朝鮮ニンジンには残留農薬が少ないと考えられます。
(余談ですが、ニンジンを食べる場合には生よりも煮た方が安全です)

朝鮮ニンジンの薬効成分サポニン、腸での吸収が良くありません。
ですから、朝鮮ニンジンの効能に期待してこれを摂取するなら 大量に摂取しないとその効果は期待できないでしょう。
