

くすりの 散歩道



三世紀の末の頃、中国(西晋の時代)で編纂されたという世界最古の日本に関する史料『魏志倭人伝』に「倭の国(日本)は気候が温暖で夏冬でも生菜を食している。人々は稲、麻を栽培し、桑を植え蚕を飼っている。山には葛、橡、木瓜、杉、檜、山桑、桂がある。篠竹、矢竹もあり、薑(生姜)、椒(山椒)、茗荷もあるが倭人はこれらの滋味を知らない」という記述がある。一方、我が国最古の史料ともいえる『古事記』には、生姜が「波志加美」という呼称で利用されていたことが記されており、熱帯アジアを原産とするショウガが、我が国にもかなり古く中国から渡来し、利用されていたことがわかる。ちなみに『神農本草経』には薑は中品として記載され、味は辛、気は温、胸満(胸のつまり)、咳逆(はげしい咳込み)のほか、上気(気の突きあげ)を治し、内臓の冷えをあたため、出血を止め、汗を出し、風痺(風・寒による血気の滞り)、あるいは湿痺(湿気による障害)を逐い払う。また久しく服すれば体臭、口臭を除き、ついには神命、仙人の境地にも通じると記されている。

漢方生薬として、「生姜」は爽やかな香りとやわらかい辛味成分の効果によって他剤による強い刺激や副作用を和らげるとされ、甘草に次ぐ7割にも及ぶ高い配合頻度で用いられている。



千葉大学 名誉教授

山崎 幹夫

Mikio Yamazaki

新しく掘り出されたショウガの生の根茎(新生姜)は食用としても味噌などをつけてそのまま食べたり、甘酢漬けを刺身や寿司などの薬味、牛丼や焼きそば、たこ焼きなどの付け合せとしたり、あるいは焼き魚等の彩りとして添えるなど、挙げ始めれば枚挙に暇がないほどに重用されている。そういえば若いころの体力作りに大学近くの食堂で「お決まり」のように食べていた豚肉の生姜焼きの味も懐かしい。



生姜

しょうが

清涼をもたらす香気と辛味

漢方薬としての「乾姜」は、ショウガの新鮮な根茎のコルク層を除き、石灰をまぶすなど、乾燥処理をして調整される。蒸して乾燥したのも「乾姜」として使われる。中国では新鮮なショウガの根茎を「生姜」、乾燥した根茎を「乾姜」と呼び、それぞれの薬効を区別し、前者の薬効は鎮嘔、去痰、鎮咳、解毒、解熱、後者の薬効は鎮咳のほか、腹痛、胃痛、消化管内の停滞の改善などとしている。一説には蒸して乾燥したために生姜よりも熱性が高まり辛熱の性質が強くなった乾姜のほうが胃腸の冷えにとまなう機能の障害を除く効果が強いとされるが、その科学的根拠はまだ明らかではないとされた。

ショウガ根の成分研究はかなり進んでおり、ビタミン、ミネラルを含む様々な成分の含有が認められているが、何といても独特の香気、辛味の原因となる成分はジンゲロール、ショウガオール、ジンゲロンにあるといってよい。

興味深いことに生の根に多く含まれるジンゲロールは加熱によって化学構造の一部が変化(OH基が脱水して二重結合を形成する)してショウガオール

になる。100度以上の加熱によっては大半のジンゲロールはショウガオールに変わるというデータもあり、また最近になって認められた、自発運動の抑制、解熱作用、鎮痛作用、鎮咳作用などについてはショウガオールの方が強い効果を示すという事実は、生姜と乾姜との効果の違いを説明する結果ではないかとも思われる。

生のショウガ根で含有量の高いジンゲロールには免疫力を高める作用、比較的強い殺菌力があるとされることから、刺身や寿司に添える生の生姜「ガリ」にもそれなりの生活の知恵が活かされていたといえるのだろう。

最近の文献ではジンゲロールのプロスタグランジン合成阻害作用が抗炎症鎮痛薬インドメタシンと同程度であった結果や、肝障害抑制作用、強心作用などが報告され、また血管収縮作用に対してジンゲロール(生の生姜の主成分、収縮増大)とショウガオール(乾燥した乾姜の主成分、収縮抑制)が相反する効果をもたらしたという報告もある。

先日、久しぶりにハワイに住む娘の家に滞在する機会があって、実はショウガがハワイでも様々な形で好かれているのを知って驚いた。が、長いことホノルルで暮らしている娘の話では、ショウガの風味への嗜好はごく普通のことであったらしく、街を散策しようとした私は袋詰めショウガ飴を持たされた。シュガーレスなので舐めていて「メタボ」防止に良いという。ショウガ飴は喉を潤すだけでなく、ショウガの辛味は体内の奥底に体温の上昇をもたらし、血液の流れを促し、消化活動を活発にして便秘を防ぎ、代謝を活発にする。したがってダイエット効果をもたらすのだという。まさに「背負うた子供に教えられ……」を地で行くような説法であったが、温められ、甘味をつけた生姜湯、砂糖漬けにした生姜糖など少年の頃から私の生活でも生姜とのふれあいは多かった。今でもジンジャーエールやジンジャー入りのクッキーなどは馴染みの味である。この原稿を書きながら、資料で見た温めた牛乳に甘味と掘りたてのショウガ根の絞り汁を加えて凝固させた「ショウガ牛乳プリン」のレシピを是非とも作ってみようかと考えた。