

10/6.7.8

秋の味覚まつり

- 栗・黒豆・新米を購入した方(栗・黒豆・新米の合計金額1000円ごと)
- レストランにて、栗料理(栗あんかけうどん、栗入りクリームパスタ)を食べていただいた方

入浴ポイントカード1ポイント進呈



緑の薬箱～メディカルハーブ通信～

Vol. 16

身体への黄色いお守り
ウコン

今月のメディカルハーブは、アジアを代表する強肝ハーブで知られているウコンです。また、香辛料のターメリックでカレーのスパイスとしてやたくあんの色づきにも使われています。

ウコンは生薬名で、学名: *Curcuma longa* L.、和名: 秋ウコン(うちん)。ショウガ科ウコン属で秋に葉の間から花序を出し黄色い花を咲かせます。他に春にピンクの花を咲かせる春ウコン(キョウオウ)と紫ウコン(ガジュツ)がありますが紫ウコンは別種となります。

ウコンの黄色色素成分のクルクミンは、肝保護、利胆、抗炎症、血糖降下、抗菌、抗酸化、胃保護などの作用があります。このクルクミンは、秋ウコンの方が春ウコンより多く含み、紫ウコンは含んでいません。ターメロンなど香りの精油成分は春ウコンに多く含んでいます。クルクミンの薬理作用からいうと、これから収穫される秋ウコンがおすすめです。

安全性は、「過剰または長期摂取による消化管障害を起こすことがある。」「秋ウコンは胃潰瘍、胃酸過多、胆石、胆道閉鎖症の入には禁忌」とされていますが適切な使用においては安全なメディカルハーブです。しかし、最近店頭などでウコン配合の液体食品やサプリメントをよく目にしますが、意外な落とし穴として、肝臓病患者の方には、このウコン配合健康食品に比較的多く含まれる鉄が逆に肝臓の負担となり症状を悪化させることがあるので注意が必要です。

大リーグのイチロー選手は、ウコンを香辛料として毎日昼食に奥深いカレーを食しているとのことで、日々の食事で消化を助



け、活力のもとになるウコンの効果を取り入れられているそうです。

最後に難水性のウコンパウダーをハーブティーで取入れる養生ティーのご紹介。

*血行を良くし冷えやお肌もきれいにしてくれる女性サポートティー (1人分)

- ①ウコンパウダー(小さじ以下 小1/10)と天然の中鎖脂肪酸を多く含むココナッツオイル(小1)をカップで混ぜて溶かす。
- ②ティーポットに・ジンジャー(小1/2)・ローズヒップ(小1)・シナモンスティック(1本分)・熱湯(200)を入れて5~7分置く。
- ③、①のカップに②のハーブティーを茶こしで越し入れ、あればペコバナの花びら(小さじ1/2)を入れてよく混ぜさらに3分くらい蒸らして出来上がり。

【お詫び】先月の「Vol.14」フェネルは、正しくは「Vol.15」でした。
Tellus (列伝) ~大地の女神~
日本メディカルハーブ協会認定 シニアハーバルセラピスト 大地由美