

고려 인삼

高麗人參



神様からの最高の「贈り物」

高麗人参は長い歴史を持つ「貴重な薬剤」であり、人参の本家である韓国が誇る「最高の健康食品」です。高麗人参は他国の人参とは種類が異なり「特別な薬草」で、万病の薬と言われるほど優れた効果を持つ「神秘の名薬」です。子供からお年寄りまで、老若男女誰にでも効く「最高の薬」です。高麗人参は体力補強と長寿に効果的とされる「生命の根」であり、自然が育む「天然生薬」です。

とりわけ薬用人参の栽培に適した気候と土壌で育ち、丹精を込めて作り上げる韓国の高麗人参は品質・効果ともに世界最高水準です。その価値は高く評価されており、アジアだけでなく、全世界から愛されています。





薬用人参の効能

Top 10

1 免疫力強化

鳥インフルエンザ、SARS、風邪、インフルエンザ、エイズなど外部から侵入する病原体に対する体の自然治癒力を高める効果があります。

2 精力増強

陰茎の血管に血液が十分に供給されないとう起不全を起こします。高麗人参は陰茎の血流を良くし、男性の性功能を改善します。

3 がんの予防

薬用人参ががん細胞を直接攻撃するわけではありませんが、免疫力を高めてがんのリスクを減らします。また、がん治療による副作用を抑制します。

4 糖尿病の改善

薬用人参の成分は血糖値を下げる役割をするホルモンのインスリンと似た働きをします。糖尿病患者によく見られる喉の渇きや虚弱体質の改善にも効きます。

5 血流改善

血中コレステロール値を下げ、血栓の生成を抑制し血流を良くします。冷え性の方が高麗人参を服用すると手足が温かくなります。

6 疲労回復・抗酸化作用

薬用人参は疲労物質である乳酸の体内蓄積を抑制し疲労を解消します。サポニンの抗酸化作用は体の老化を防いでくれます。

7 二日酔い解消

薬用人参は二日酔いの一番大きな原因とされるアセトアルデヒドを除去する働きをしますので二日酔いの解消に効きます。研究の結果、肝臓のダメージを大幅に減らすことが確認されました。

8 美肌効果

薬用人参に含まれるサポニンは肌の老化・炎症を抑える働きをします。美白・ニキビ解消・しわの改善にも効くので化粧品によく使われます。

9 記憶力向上

薬用人参は認知症患者の認知機能の改善と記憶力の向上を助けます。子供の成績や集中力アップにも効果的です。

10 更年期症状の緩和

薬用人参に含まれるサポニンの構造は女性ホルモン(エストロゲン)に類似しています。女性ホルモンの分泌量が急減する閉経期女性の更年期症状を緩和します。





高麗人参の歴史

高麗人参は昔から韓国、日本、
中国の東洋三国の古い医書に「神秘的な名薬」
として紹介されるほど有名でした。

高句麗、百濟、新羅の三国時代(紀元前18~669年)には百濟の
薬用人参が広く知られていました。

高麗時代(918~1392年)からは主要貿易品目の一つになりました。

17世紀、韓国、日本、中国をつなぐGinseng(人参)ロードでは、
当時の朝鮮の高麗人参を介して日本の銀や中国のシルクが
活発に売買されました。日本と中国をはじめ世界中の人たちが
高麗人参の品質と効能は世界最高であると考えていた時期です。
また、高麗人参という名称はこのときに付けられたものです。





▲ 韓国が本格的に国際社会に知られはじめたのは18世紀からです。当時の西洋人は韓国と言えば薬用人参と帽子をイメージしました。1737年にフランスの地理学者ダンビル(Jean-Baptiste Bourguignon d'Anville)が描いた地図と絵には薬用人参を手に帽子をかぶった人が描かれています。

韓国で高麗人参の栽培が始まった時期は特定できていません。しかし、高麗時代末期に薬用人参の交易量が増え、また貢納の負担が増したことで野生の薬用人参が貴重になり、一部で人工栽培が行われました。それが現在の薬用人参栽培の始まりだと言われています。



高麗代 陶弘景

梁の医者
〈陶弘景 451~536〉

「高麗人参は寿命を延ばす効果があり無毒で、長期間服用しても体に害がなく、薬の中でも最高の薬である」



朝鮮代 何君

朝鮮時代最高の名医
〈何君 1546~1615〉

「人の形をしており薬効が高く、五臓の気が衰えてきたときに有用な薬草で味は甘く、無毒の薬料である。精神を安定させ視力と記憶力の改善に効果的だ」

薬用人参とセレブたち

高麗人参は17世紀初、オランダの東インド会社の従業員によって海外に渡りました。その後、高麗人参の優れた効能が広まり、古今東西の有名人たちの御用達に。



西洋の王ではじめて薬用人参に接したフランスの太陽王ルイ14世。タイの使臣から薬用人参を贈られた。



「エミール」の著者、ジャン=ジャック・ルソーが生前、高麗人参を愛用していたことは彼の全集に載っている。



82歳まで長生きした朝鮮王朝のヨンジョは、高麗人参が健康を守ってくれると考えており、72歳のときに一年間でおよそ6キロの高麗人参を食した。



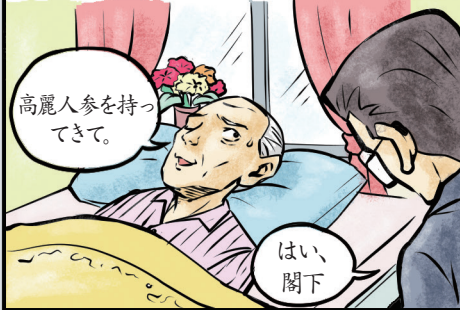
結核を患っていたロシアの文豪マクシム・ゴーリキーも薬用人参に支えられ精神的に創作活動に取り組むことができた。



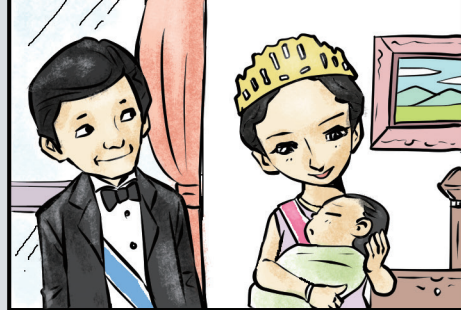
パーキンソン病を患っていた高齢のローマ法王ヨハネ・パウロ2世も紅参茶をよく飲んでいました。



余命3カ月と宣告されたフランスのミッテラン元大統領が余命宣告より7ヶ月も長く生きられたのは高麗人参を服用したおかげであるということがギルモンド誌に掲載されたこともある。



結婚から6年経ってもなかなか子宝に恵まれなかった日本の皇太子ご夫妻が愛娘を授けられたのも高麗人参のおかげだった。



世界で活躍中のロックバンド、スコーピオンズ、モデルのナオミ・キャンベルなどのセレブたちも高麗人参を愛用している。





高麗人參が一番である理由

36~38°

恵まれた環境

薬用人参の成長に最も適した緯度は33°~43°です。北緯36°~38°に位置する韓国は薬用人参の栽培に適した地域と言えます。

長い生育期間

高麗人参の生育期間は180日。同じ6年根であっても、体に良いとされるサポニンの種類は多様で、また豊富に含まれています。

180days



丁寧な管理

人の手で丁寧に選び抜いた良質の種だけを蒔き栽培する高麗人参。最適な土壌で丹精を込めて高品質の高麗人参を作り上げます。

自然との調和

高麗人参は種を蒔いてから1年も経たないうちに苗を畑に植えます。早くから畑に移し替える分、根をしっかりと張るので養分をたっぷりと吸い上げ、細胞組織もより硬くきめ細かくなります。高麗人参の栽培にはできるだけ天然の肥料を使うなど、環境にも配慮しています。





高麗人参の有効成分

高麗人参のサポニン、酸性多糖体、アミノ糖、ミネラルなど様々な成分は相乗効果を発揮し、私たちの健康を守ってくれます。韓国の高麗人参は他国の薬用人参に比べ成分や効能がとても優れています。

Saponin

高麗人参には他国の薬用人参よりサポニンが2~3割多く含まれており、その数も豊富です。また、疲労回復・ストレス解消、性功能改善、放射能防御効果を持つトリオール系のサポニンが他国の薬用人参より多く含まれています。サポニンに引けを取らない健康成分として注目を集めている酸性多糖体も他国の薬用人参よりもはるかに多く含まれています。

一般にサポニンは摂り過ぎると溶血作用などの副作用を伴うこともありますが、高麗人参を長期間服用しても副作用がない理由はサポニンに毒性がないからです。薬用人参の有効成分のサポニンは主根に6.5%、支根に6.5%、細根に13%が含まれているので全体を一緒に摂るとより効果が高くなります。

*サポニンとは？ 薬用人参の有効成分の一種。薬理作用をする生理活性物質で、ジンセン+配糖体を意味するジンセンノサイド(Ginsenoside)と呼ばれています。





体に良い薬草

人の形をした高麗人参は自然が育てた天然の自然生薬であり、化学成分でできた薬とは違ってたくさん食べても害がなく、むしろたくさん食べるほど健康になります。



天然バイアグラ

韓国をはじめ世界各国の医療関係者による研究で、高麗人参が男性の勃起不全など性機能障害を改善、精力を増強してくれる上、男性不妊も改善するということがわかりました。勃起不全の患者が高麗人参を服用すると陰茎に回る血液量が増え、勃起不全が改善します。ブラジルでは薬用人参が勃起不全の治療効果を持つという研究結果が発表されました。バイアグラなどの治療薬とは異なり副作用の心配もありません。



強力な抗がん効果

がん細胞の増殖を抑制するサポニン成分とポリアセチレンが免疫機能を高め、抗がん剤による副作用を減らす効果があるという研究結果が発表されました。放射線治療中のがん患者の疲労感を和らげるなど、副作用を緩和する効果があります。



脱毛症状改善

薬用人参の脱毛症状改善効果は、人を対象にした研究結果で確認されました。韓国の大学病院で脱毛症の患者131人を対象に6カ月間(1日3回、1回1g)紅参粉末を摂取してもらった結果、脱毛症抑制の効果がありました。



認知症改善の効果

アルツハイマー患者97名を対象にした研究で、薬用人参を服用した人たちは認知機能検査、簡易精神状態検査で高い点数を取りました。薬用人参は記憶力をよみがえらせるブレインフードです。



胃腸機能の強化

高麗人参は胃腸を丈夫にし食欲を高め、下痢止めの効果もあります。胃がん発病の原因の一つとされるピロリ菌の退治に薬用人参が効果的であるという研究結果も発表されました。

新型インフルエンザなどの予防



マウスを使った研究で、薬用人参が新型インフルエンザにかかったマウスの生存率を66%も高めることがわかりました。新型インフルエンザのウイルスに感染したマウスに薬用人参とワクチンを一緒に投与した結果、生存率は100%でした。

子供のADHD改善



薬用人参に含まれるサポニンが注意力と集中力を高めます。ADHDの子供に薬用人参を8週間投与し続けた韓国の研究で、臨床全般印象尺度、コナーズADHD尺度、デュポールADHD尺度および持続的注意力評価検査の結果も改善するなどかなりの治療効果がありました。



脂肪肝の改善、肝臓損傷の予防効果

エジプトの国立研究所が肝臓に疾患を持つ患者に薬用人参を投与した結果、薬用人参が肝硬変と肝臓がんの治療に効果的であることがわかりました。韓国での動物を使った実験では、薬用人参を食べさせたマウスが脂肪肝や肥満になる割合は半数のみという結果も出ています。



肺機能強化

高麗人参は肺機能を守り、咳を止め、呼吸器疾患の予防や治療を助けます。



高麗人参を正しく理解しましょう

高麗人参によって体温は上がらない(O)

高麗人参を服用すると新陳代謝が良くなり熱っぽく感じることもありますが、実際体温が上昇している訳ではありません。食事をすると体が温まったように感じますが、体温は変わっていないのと同じです。韓国、中国、カナダの共同研究でも高麗人参が体温を上昇させないことが証明されました。高麗人参を食べると熱が出て血圧が上昇する、体に熱がこもりやすい人は避けたほうが良い、などの俗説は昔の医書の誤訳から広まった話に過ぎません。

韓国の政府機関の一つである農村振興庁は3年間に渡る中国との共同研究の末、高麗人参によって体温は上がらないと発表しました。また中国北京の中日友好病院では、紅参粉末を摂取した結果、健康な人は血圧に変化無し、高血圧患者は好転、という研究結果を発表しました。韓国一の名門ソウル大学校薬学大学でもハン・ヨンナム教授チームが2001～2008年の研究結果を発表し、高麗人参を食べると血流量が増え速度も速くなることは確かだが、脈拍と血圧、体温には影響しなかったと述べました。

長期間服用すると良い(O)

高麗人参に含まれるサポニンは毒性がなく、昔から東洋医学では長期間服用可能な毒の入っていない薬に分類していました。健康な方でも健康管理と疾病予防のために適量の高麗人参を食べ続けたほうが良いでしょう。学者達の研究でも高麗人参は長期間服用してこそ十分な効果が出るということがわかっています。



高麗人參は血圧を下げる(○)

高麗人參が血圧を上げるとい話もありますが、実はその逆です。アメリカのハーバード大学は34件の高麗人參に関する研究論文を分析、高麗人參は血圧をやや下げたか、たいした影響は与えなかったと発表しました。高血圧患者が高麗人參を服用すると疲労感、不眠症が改善し、気分が良くなります。高麗人參は血圧を安定させるのみならず、血圧循環にも効果的です。ただし、高血圧の薬を服用中の方は医師と相談の上、服用することをお勧めします。

子供が食べても良い(○)

免疫力を高める高麗人參は育ち盛りの子供にお勧めです。高麗人參に含まれるサポニンの子供の記憶力と認知力の向上に役立ちます。近年、世界的に問題視されているADHD(注意欠如多動性障害)の治療にも効果的です。ただし、摂取量は大人の半分、もしくは1/3程度が良いでしょう。

ハチミツや砂糖を加えても薬効が落ちることはない(○)

ハチミツや砂糖を入れても高麗人參の栄養素や健康成分は破壊されませんし、体内吸収力も低下しません。服用の際、避けるべき食品も特にありません。苦いものが苦手な方や子供の場合は乳製品、飲み物などに溶かして飲むようにしたほうが良いでしょう。





高麗人参の楽しみ方いろいろ

高麗人参はその効能により世界中の人たちからも愛されています。楽しみ方も好みや嗜好、年齢、健康状態によって様々です。そのまま生で食べても良いですが、料理をしたり、加工することにより様々な方法で摂取する事ができます。ここでは高麗人参の楽しみ方をご紹介します！



高麗人参の食べ方

- **高麗生人参のハチミツ漬** 食欲がなく、急に体力が落ちてきた場合は、千切りにした高麗生人参にハチミツを加えたハチミツ漬がお勧めです。
- **白参茶** よく風邪を引いたり、慢性疲労に悩んでいる方なら高麗人参を乾燥させた白参を煮出したお茶が良いでしょう。
- **紅参、黒参** がん、糖尿病、高脂血症、認知症の方やこれらの病気を予防したい方は、高麗人参を水蒸気で蒸してから干して作る紅参、黒参でがん細胞を抑制し、免疫力を高めましょう。
- **加工食品：お茶、お酒、エキス、キャンディ、ドリンク** 高麗人参の味と効果を手軽に幅広く楽しめます。



高麗人参の選び方

- 良質なものは乳白色または淡い黄色をしていて色にムラがなく、鮮やかで艶があります。
- 中身が詰まっていて硬く、弾力があるものを選ぶようにすると品質の悪いものを避けることができます



高麗人参でアンチエイジング・美肌ケア

- **高麗人参化粧水** ニキビ、シミなどのお肌のトラブル改善に効果的です。

材料 高麗生人参1本、レモン1/6、ミネラルウォーター150ml

作り方 ①きれいに洗った高麗生人参とミネラルウォーターを鍋に入れ、水が半分ほどになるまで煮出す。②①にレモンを加え、ミキサーにかける。③②をふるいにかけてし、コーヒーフィルターでもう一度ろ過して完成。

- **紅参パック** 荒れたお肌をツヤツヤにするパックです。

材料 紅参エキス大さじ5、小麦粉大さじ5、ハチミツまたは牛乳少量

作り方 ①紅参エキスと小麦粉を混ぜ合わせる。②ハチミツか牛乳で粘度を調整する。③顔に薄くのばし、しばらくしたらぬるま湯で洗い流す。

- **白参入浴剤** 体内の脂肪を分解しダイエットに効果的で血液循環を良くします。

材料 白参(干した高麗人参)2~3本、綿の袋

作り方 ①白参を袋に入れる。②お湯を張ったバスタブに①の袋を入れる。

- 高麗生人参 畑で収穫したそのままの状態の高麗人参
- 紅参 栽培4年目もしくは6年目の高麗生人参を水蒸気で蒸したものの、赤みを帯びている。
- 白参 高麗生人参を熱せず天日干し又は熱風で干したものの(白色)

化粧水、パック、石けんなど高麗人参と紅参で作った様々な製品が販売されています。



高麗人参のレシピ

高麗人参と鶏肉のお粥

鶏肉と高麗人参ベースのスープで作るお粥。気力を補う健康食です。

材料 鶏1羽、高麗人参2〜3本、ニンニク10片

作り方

- ① 下準備しておいた鶏とニンニクを鍋に入れ、材料が浸るまで水を注ぎ加熱する。
- ② 研いだ米を水に浸しておく。
- ③ 鍋から鶏を取り出し身をほぐしておく。残りのスープに高麗人参と米を入れてお粥を作る。できあがったら茶碗によそい、その上に鶏肉を盛り付けて完成。



高麗人参の砂糖漬け

高麗人参を砂糖や水飴で煮詰めた伝統の食べ物。お茶請けや子供のおやつに。おつまみにも良いでしょう。

材料 高麗人参6本、砂糖30g、水飴10g、ハチミツ少量

作り方

- ① 下準備を済ませた高麗生人参を軽く茹でる。
- ② 高麗人参と砂糖(2:1)に①の茹で汁を少し加え、シロップ状になるまで煮詰める。
- ③ さらに水飴を加えて煮詰める。高麗人参の形が崩れてしまう恐れがあるのでかき混ぜないこと。
- ④ 高麗人参が赤くなってきたら火を切ってハチミツを加えて完成。





高麗人参の天ぷら

高麗人参の揚げ物。手軽に作れる栄養たっぷりのおやつ。

材料 高麗人参5本、適量のサラダ油

作り方

- ① 下準備しておいた高麗人参を食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を多めに注ぐ。
- ③ 水気を切った高麗人参を油で揚げる。

高麗人参のサラダ

たっぷりの野菜と高麗人参で作るヘルシーなサラダ。ドレッシングを変えればまた一味違います。

材料 パプリカ、レタス、新芽野菜、醤油とレモンのドレッシング

作り方

- ① 野菜と高麗人参を食べやすい大きさに切る。
- ② 醤油とレモン汁を混ぜてドレッシングを作る。
- ③ 水気を切った野菜と高麗人参をお皿に盛り付け、②のドレッシングをかければ完成。



高麗人参ジュース

高麗人参や紅参粉末、または高麗生人参を牛乳と一緒にミキサーにかけて作るヘルシードリンク。

材料 高麗人参(紅参)の粉末3包または高麗生人参2本、牛乳500ml、ハチミツ少量

作り方

- ① 材料をミキサーにかけて混ぜ合わせる。
- ② 好みでハチミツを入れても良い。



高麗人参で作った加工品



高麗人参茶

干した高麗人参を粉状にしています。料理に入れたり、お茶にして飲みます。



高麗人参のハチミツ漬け

ハチミツに漬けることで高麗人参の効能はさらにアップ、苦みも和らいで食べやすくなっています。



紅参キャンディ

紅参成分で作ったキャンディ。老若男女問わずおいしく召し上がっていただけます。持ち歩きにも便利です。



高麗人参の粉末

乾燥させた高麗人参を粉末にしたもので、料理に加えたり水に溶かして飲みます。



紅参精

紅参を水だけで煮出して作るどろっとした高濃度のエキス。そのまま、または水に溶かして飲みます。

紅参の砂糖漬け(スライス)

高麗生人参を蒸してから干した紅参を砂糖漬けにしスライスしました。効能はさらにアップ、持ち歩きにも便利でおやつにぴったりです。



紅参の粉末

紅参をそのまま乾燥させ粉末にしており、好みでさまざまな楽しみ方ができます。



紅参茶

紅参の粉末に乳糖、ブドウ糖、ナツメなどを加えたヘルシーなお茶です。



紅参ドリンク

紅参に鹿の角、当帰、ハチミツを加えたドリンク。女性の方にお勧めです。



紅参カプセル

紅参を濃縮しカプセルに詰めました。手軽に服用できます。





aT 韩国農水産食品流通公社
Korea Agro-Fisheries & Food Trade Corporation

全羅南道羅州市文化路227 韩国農水産食品流通公社
電話 +82-61-931-0844 ファックス +82-61-931-0899

東京aTセンター

〒160-0004 東京都新宿区四谷4-4-10 KOREA CENTER 5F

電話 03-5367-6656 ファックス 03-5367-6657

大阪aTセンター

〒541-0052 大阪府大阪市中央区安土町 1-8-15 野村不動産大阪ビル 8F

電話 06-6260-7661 ファックス 06-6260-7663 ホームページ www.atcenter.or.jp