



2025年1月16日

## あの素材も胃腸薬に！？ ～冬の食卓に並ぶ身近な素材と生薬との意外な関係～

寒いこの季節、こたつに入りながら食べる定番と言えば「みかん」ですよね。実は、みかんの皮は加工されて「チンピ」という成分として胃腸薬にも使用されています。このように、自然界に存在する動植物などを加工して医薬品として使用できるようにしたものを生薬といいます。さまざまな身近な素材が生薬として使用されていることをご存知でしょうか？

年末から年始にかけて、宴会など大人数で食事をする機会も多く、胃に負担がかかってしまった方もいると思います。胃もたれなどの症状に使用される胃腸薬の生薬成分についてご紹介します。

### ◆ 食品と生薬の違いは？

野菜や果物などの食品は栄養を補給するためのものですが、生薬は動植物の薬用とする部分であり、有効性と安全性を担保するための品質を守ることで医薬品に使用されます。そのため、生薬は食品とは異なり、医薬品としての厳しい規制のもと管理されています。

### ◆ こたつのお供 みかん

みかんは果実も皮も生薬として利用されており、品種や部位によってその呼ばれ方や使われ方も異なります。ダイダイまたは夏みかんの未熟果実は「枳実（キジツ）」と呼ばれ、漢方ではお腹の張り感を解消する「芳香性苦味健胃薬（香りや味で胃を健やかにする薬）」として使用されています。

また、一般的なみかんとして知られている温州みかんの皮は「陳皮（チンピ）」と呼ばれ、胃液の分泌を促進することから、様々な胃腸薬に配合されています。



(イメージ図)

### ◆ 寒い日の定番スパイス シナモン

チャイやアップルパイといった飲み物やお菓子の香りづけに使用されるシナモンは、医薬品では「桂皮(ケイヒ)」という名前で、安中散などの漢方に使用されています。

「芳香性健胃薬」という香りによって胃の機能を高める生薬として知られており、香りが濃厚なものが良品として扱われます。



(イメージ図)

### ◆ 海のみルク 牡蠣(の殻)

牡蠣は普段食する身の部分ではなく、殻の部分が「牡蛎(ボレイ)」という生薬として、安中散などの漢方に使用されています。ボレイに使用する牡蠣は身の部分を除いて殻をきれいに洗い、乾かしてから使用します。

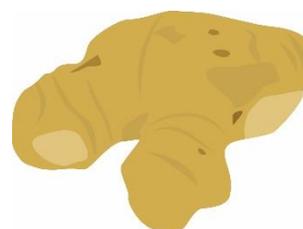
牡蠣の殻の主要成分は炭酸カルシウム(アルカリ性)であり、過剰に分泌された胃酸を中和し胃粘膜を保護する作用があります(制酸作用)。



(イメージ図)

### ◆ 温活の定番 しょうが

温活としてよく用いられるしょうがは、生薬では「生姜(ショウキョウ)」や「乾姜(カンキョウ)」といった呼ばれ方をします。ショウキョウはしょうがを乾燥したのですが、カンキョウは湯通しまたは蒸した後に乾燥させたものです。カンキョウはショウキョウより身体を温める作用が強いと言われています。ショウキョウは「芳香辛味健胃薬(香りと辛みで胃を健やかにする薬)」として半夏瀉心湯などの漢方に配合されています。

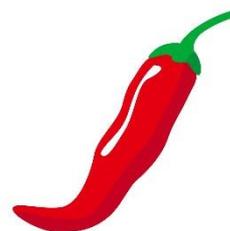


(イメージ図)

## ◆ 旨辛グルメに必須 唐辛子

唐辛子は、医薬品でもそのままの呼ばれ方で生薬として使用されています。唐辛子の辛み成分として知られているカプサイシンは、少量でも胃酸分泌を促進するため、「辛味健胃薬（辛みで胃を健やかにする薬）」として胃腸薬に配合されることがあります。

唐辛子にはたくさんの品種がありますが、医薬品として使用されるのは特に辛味が強い品種です。

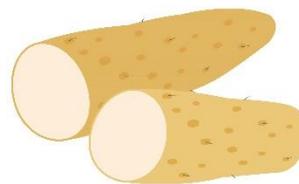


（イメージ図）

## ◆ 別名 山のうなぎ 山芋

ネバネバが特徴的な野菜である山芋は、生薬としては山の薬と書いて「山薬（サンヤク）」と呼ばれます。サンヤクは収穫された山芋を乾燥してから使用します。

古くから滋養強壮として使用されているサンヤクですが、弱った脾（漢方医学で言う胃腸）の気を補う生薬として、食欲不振や下痢の改善に用いられる漢方処方にも使用されています。



（イメージ図）

## ◆ さいごに

今回は冬の食卓に並ぶ身近な素材が生薬としても使用されている事例を紹介しました。冬はなにかと食べすぎや飲みすぎでしまう季節、胃もたれなどの症状を感じる人も多いのではないのでしょうか。そんな時は、胃腸薬で対処するのも1つの手段です。

自然の恵みを取り入れた胃腸薬で、胃から元気を取り戻しましょう。

### < 本件に関する報道機関からのお問い合わせ先 >

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-3985-1153  
梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp