

紅花の効用

山形県衛生研究所理化学部
研究企画専門員 薬学博士 笠原 義正 氏



衛生研究所では、疾病予防、健康保持増進を目的に、公衆衛生上の調査研究を行っています。紅花に関しては、十数年前から身体に良いという観点で研究を続けており、科学的な動物実験の結果次のような効果が認められています。

紅花3色うどん

材料(4人分)
抹茶+葉A) 中力粉……………130g 水……………64cc 塩……………4g 抹茶……………小さじ2/9 紅花の葉……………2~3枚
抹茶+葉B) 中力粉……………130g 水……………64cc 塩……………4g ごま……………大さじ1-1/3 紅花の花びら(乾燥)……………2~3g
抹茶+葉C) 中力粉……………130g 水……………64cc 塩……………4g 紅花の花びら(乾燥)……………2~3g 紅花の葉……………2~3枚

- 1 塩水を作る。
- 2 大きめのボールに中力粉を入れ、塩水を少しずつ入れて混ぜる。(A、B、Cをそれぞれ入れる。)
- 3 よくこねて、まるまってきたら、袋に入れてねかせる。(1時間くらい)
- 4 ねかし終わったら、小麦粉をふり、げんこつで力いっぱいたたいて広げる。
- 5 体重をかけ、めんぼうで4mmくらいの厚さにする。
- 6 小麦粉を裏、裏にふって、びょう折りにして、5mmくらいの幅に切る。
- 7 たっぶりの湯をわかし、沸騰したら中火にし、ほくしながら入れる。
- 8 湯がふきだす寸前に水をいれ、それから15分くらいゆでる。

考案者ひとことPR

かみゆり先生(地域の先生)が、子供の頃に食べたおやつを教えてくださいました。それに、ちょっと変化をつけました。総合学習のふるさと料理コースで学習しました。

考案者

小麦研究班 代表

阿部 知佳さん(高校生)



紅花ドリア

材料(4人分)
紅花の花びら(乾燥)……………小さじ4 米……………約640g プロッコリ……………152g 玉葱……………100g ベーコン……………48g コーン……………48g しめじ……………100g とろけるチーズ……………約4枚 バター……………大さじ1/2 サラダ油……………大さじ1/2 塩……………少々 こしょう……………少々



考案者ひとことPR

原田 千絵美さん(高校生)
紅花の黄色が上にのる具とマッチしていてキレイです!

- 1 紅花を入れて米を炊く。
- 2 プロッコリは色よく塩ゆでにする。
- 3 しめじは根元を切ってほくし、玉葱は薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンと玉葱を炒める。
- 5 バターは、室温または湯せんにかけて柔らかくしておく。
- 6 キャセロールの内側全面に5を均一にぬる。
- 7 6に米を詰め、上に4をのせてプロッコリとしめじを彩りよく並べコーンを散らす。
- 8 その上にチーズをのせ、オーブンを200℃に熱し、15分くらい焼くまで焦げ目をつける。

紅ふり

材料(4人分)
紅花の花びら……………4g たらこ……………1房 白ごま……………大さじ4/5 梅干し……………小さじ1-3/5 かつおぶし……………小さじ1-3/5

- 1 たらこをアルミに包んで焼く。
- 2 1をほぐす。皮を取り除く。
- 3 白ごまを半分すりつぶす。
- 4 梅干しを細かくきざむ。
- 5 かつおぶしを細かくする。
- 6 下処理した紅花の花びらは乾燥させてほぐす。
- 7 1~6をまとめてミキサーにかける。
- 8 ごはんにかけて食す。



考案者ひとことPR

上田 絵美さん(高校生)
手軽で栄養がたくさんとれます。ちょっとしたおみやげにもよし。とってもヘルシー。

スタミナ・スパゲティ

材料(4人分)
パスタ……………400g オリーブオイル……………大さじ2 ニンニク……………2かけ 玉葱……………100g ひき肉……………200g レバー……………40g トマトジュース……………200cc トマトケチャップ……………大さじ12 ローリエ……………2枚 塩……………少々 こしょう……………少々 オリーブオイル……………大さじ4 紅花の花びら(乾燥)……………10g スープの素……………少々 粉チーズ……………大さじ8

- 1 玉葱をみじん切りする。
- 2 ニンニクをみじん切りする。
- 3 レバーを血ぬきし、みじん切りする。
- 4 フライパンにオリーブオイルを大さじ4入れ、1・2・3とひき肉を入れ炒める。
- 5 スープの素を入れたトマトジュース・ローリエ・紅花を入れ、1/2量くらいになるまで煮つめる。
- 6 5にトマトケチャップを入れ、塩、こしょうで味つけをする。
- 7 パスタを塩を入れてゆでる。ゆで上がったザルに上げ、オリーブオイルをかけておく。
- 8 7を皿に盛り、6をかけ、粉チーズを散らす。



考案者ひとことPR

渡部 絵美さん(高校生)
紅花とレバーを使って作りました。

紅花(乱花)は何に効果があるのか?

●鎮静作用

気持ちを落ち着け、緊張をほぐす作用があります。

マウスに紅花を与えると、ゆったりとした行動をとるようになり、睡眠時間も長くなります。

●抗炎症作用

赤く腫れて熱を持ち、痛みを感じたりするものを和らげる作用があります。さらに、花粉症のようなアレルギー症状に対しても、これを軽減するように働きます。

炎症を起こしたマウスに紅花を与えると炎症が小さくなります。

●発ガン予防作用

マウスに紅花を適用すると発ガン物質と発ガン促進物質で作った皮膚の腫瘍を予防することができました。その作用物質は紅花に含まれるステロール類とアルカンジオール類であることを明らかにしました。

●コレステロール上昇予防作用

血中コレステロールの上昇を防ぎます。

高コレステロール食を与えたマウスのコレステロール上昇を抑えました。

●抗菌作用

紅花は弱いながら枯草菌や黄色ブドウ球菌などの増殖を抑制しました。

●活性酸素消去作用

体内が活性酸素にさらされると炎症や老化、病気の原因になることが分かりましたが、ビタミンCやE、ポリフェノールと同じように紅花も、活性酸素を取り除くことが分かりました。

●血液をサラサラにする作用

何百年も前から紅花は滞った血液をスムーズに流れるようにすると言われていました。上記の種々の作用から類推すると血液がサラサラになると考えられます。

特に現代社会に多い生活習慣病に効果的!!

現代社会では過度のストレスにさらされる機会(環境)が多くなっています。その結果引き起こされる現象として血液の滞り(血液が濃くなる、コレステロールが上昇する、炎症が起きやすい、栄養や酸素がスムーズに行き渡らない、免疫力の低下、感染しやすいなど)が考えられます。この現象はすぐに体感することが難しいため、放置することが多くなります。すると、これまでの生活の習慣によって形成された血液の滞り等から生活習慣病と言われるガン、脳卒中、心血管障害に移行しやすくなります。運動、栄養、休養、嗜好など生活習慣にも色々な種類がありますが、喫煙などの要因を除けば、なんとと言っても毎日3回食するという食習慣が大きなウエイトを占めると考えられています。この食事に(食習慣に)マイナスの要因を取り除く食材や、さらに元気を増す食べ物を用いることが重要です。山形で以前から食用に使われてきた紅花を用い、これが血液の滞りを解消すると言われていたことを念頭において、さらに、動物実験などの結果と照らし合わせ、食材を選ぶことが大切です。

紅花の赤い色素(カルタミン)と黄色い色素(サフロールイエロー)はすでに天然色素として食物や清涼飲料水の着色に用いられています。特に赤い色は洋の東西を問わず一種の魔除けとして認識され、紅染めの着物や口紅は病魔や災難を寄せ付けないと信じられていました。このように歴史を経て現代に受け継がれてきた紅花は他の野菜等と異なり前述のように身体にプラスに働く生体調節要因を含んでいると推測されます。

紅花は西暦973年に書かれた中国の医学書『開宝本草』に薬として記載され、さらに、江戸時代に日本で最も頻りに用いられた李時珍の著した『本草綱目』にも薬効がまとめられています。それらによると主に血行障害に用いられ、冷え症、更年期障害など婦人病薬として応用されていたことが分かっています。