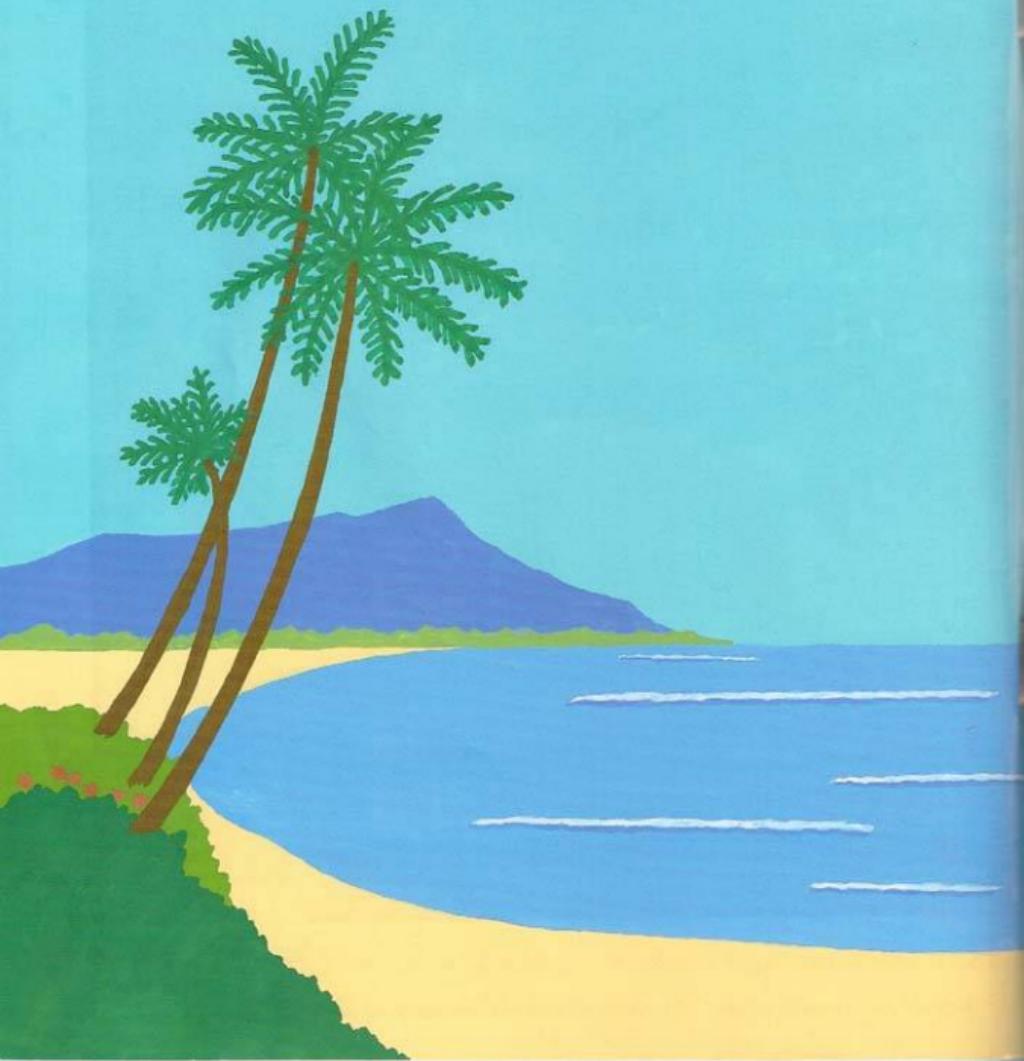


週刊文春

7月31日号 定価400円



リは本当に効くのか?

ユンケル、
ゼナ、マカ、
にんにく卵黄…



ゼナやキューピーコーフーも実は漢方



ユンケルシリーズは計52種類

残業続きで疲れが溜まつて辛いとき、つい手が伸びるのが、滋養強壮ドリンク。医薬品に分類されるもの多く、ビタミンやミネラルがたっぷりのイメージだが、実はユンケルやゼナ、キューピーコーワゴールドアーブラスといった商品は、生薬が何種類も使われた漢方」なのである。特にユンケルやゼナは商品ラインナップも数多く、価格帯も幅広い。それはまさに生薬の価格差なのだとさう。

ユンケルシリーズは顆粒タイプも合わせると、全部で五十二種類。発売元の佐藤製薬は、効き目や値段により六段階にグレード分けしている。それが「効き目ボイント」とな

ビジネスマン諸兄が疲れたときにせざるで飲んでいるあのサプリメント

が、実は「疲労回復系」と「強精系」に大きく

**ユンケル、ゼナなど
滋養強壮ドリンクの
値段が
ピンキリなのはなぜ?**

る生薬が違うのだ。

まずは疲労レベルが最大のときにオススメだというのが、シリーズでも高価格の「ユンケルファンティードリンク」(一本二千九百十三円)、次にオスマズだというのが、シリーズでも高価格の「ユンケルロイヤルファンティードリンク」(一本一千四百二十四円)の主成分はエレウテロコック。これまた強壮、インボテンツに効果があるとされている。

「シベリアニンジンともいわれる、ストレス、不眠や精神安定の薬です。前回の週間分のランチ代だ。

主成分はトウチュウカソウ(冬虫夏草)。昆虫の死骸や幼虫に寄生し、養分を吸い取って成長するキノコである。強壮、精力増進、イントンメントなどに効果があり、ユンケルではコウモリガ科の幼虫に寄生したものを使っている。

日本中医薬研究会前会長の山岡聰氏がこう語る。

「脳に作用する成分で、交

感神経を刺激し、興奮させる効果があります。それが性欲増進に繋がると考えられます。本来は気管支の拡張、咳止めの薬で、肺が元氣でないと酸素をたくさん取り込めず、心臓や体が元気にならないという漢方の考え方があるので」

「ユンケル黄帝ロイヤル

(一千九百四十二円)の主成分はエレウテロコック。これまた強壮、インボテンツに効果があるとされている。

「シベリアニンジンともいわれる、ストレス、不眠や精神安定の薬です。前回の週間分のランチ代だ。

主成分はトウチュウカソウ(冬虫夏草)。昆虫の死骸や幼虫に寄生し、養分を吸い取って成長するキノコである。強壮、精力増進、イントンメントなどに効果があり、ユンケルではコウモリガ科の幼虫に寄生したものを使っている。

日本中医薬研究会前会長の山岡聰氏がこう語る。

「脳に作用する成分で、交

感神経を刺激し、興奮させる効果があります。それが性欲増進に繋がると考えられます。本来は気管支の拡張、咳止めの薬で、肺が元氣でないと酸素をたくさん取り込めず、心臓や体が元気にならないという漢方の考え方があるので」

滋養強壮サブ

医師、研究者、健康食品メーカー関係者が

徹底検証

第3弾

の。胃腸の働きを高める効果があるので、瘦せ形で胃腸が弱く、食欲のない人の栄養補給に向いています」
(佐藤製薬・広報担当)

主成分以外では、こんな生薬も含まれている。

「タコシ」と言つて、ナス科の落葉樹であるクコの実が使われています。これも精力増進の作用があり、中國では『我慢が出来なくなるから、男性には持たせるな』などと言われてきました。(山岡氏)

どれも、精力剤。と呼んでもうがいいくらいの強力な成分構成なのだ。

「数ある生薬を組み合わせて配合してあるので、個々の生薬がどの症状にどのよう効果があるのか、といふのは難しいです」(前出・佐藤製薬広報担当)

大正製薬のゼナシリーズで一番高いのが「ゼナキング」(二千円)。「滋養強壮、虚弱体質、肉体疲労、発熱性消耗性疾患などの場合の栄養補給」と裏書きされているが、十七種類の生薬は、専門家からすれば「こちらも精力剤も真っ青

のラインナップ」(山岡氏)だという。

注目はイカリ草。漢字で

は「淫羊藿」と書くのだが、

「日本の森林にも自生して

いるメギ科の野草ですが、

羊が淫らになる。といふ

名前の通り、この草を食べた羊は精力旺盛になり一日に百回も交尾をしてしまつたという逸話があります。

精力剤として使われるもので、精液分泌を促進させます。また体を温める効果もあります。(前出)

他にもカイイクジン(海狗腎)はオットセイのニス。ロクジヨウは鹿茸と書き、春に角が脱落した後、新たに生えてくる鹿の幼角だ。

「こうした成分は、漢方では形態薬理学という考え方で取り入れられてきました。

オットセイのニスなどはもちろん、ロクジヨウやトウチユウカソウなどは、グングリと力強く上へと伸びて成長するので、そこから精力、勃起力が連想されます。その成分を摂取すると、同様の効果があるといえます。(前出)

「キュー・ビーコーワ・ゴールド・アーブラス」など錠剤の滋養強壮サブリを飲む女性も多い。成分の一つはトウキ。セリ科の多年草で、根の部分を使う。

「当帰と書き、漢方の世界では『補血』に分類される生薬です。女性の貧血や月经不順、更年期障害に効果があります」(山岡氏)

また、オキソアミチンも含まれている。これはニンニクから抽出される成分。

血流の改善を目的に配合されているといふ。

「生薬の特徴は、効く人と効かない人がいるということです。同じ成分でも、その組み合わせによって効かないこともあります。あくまで、自分の体と話しながら、合ったものを見つけることが大切です」

サブリは、まさに「TPO」によつて使い分けるべきなのである。大反響の短期連載最終回！

うハーブも含まれる。

「ボロボロノキ科の樹木で、根や樹皮を使います。

南米アマゾンで古くから滋養強壮、精力増進、男性的薄毛治療などに活用されました。強精、血行改善の作用があり、一般の生薬に比べ即効性があります」

(大正製薬ブランド「コムニケーション部」)

疲労回復のために興和の「キュー・ビーコーワ・ゴールド・アーブラス」など錠剤の滋養強壮サブリを飲む女性も多い。成分の一つはトウキ。セリ科の多年草で、根の部分を使う。

「当帰と書き、漢方の世界では『補血』に分類される生薬です。女性の貧血や月经不順、更年期障害に効果があります」(山岡氏)

また、オキソアミチンも含まれている。これはニンニクから抽出される成分。

血流の改善を目的に配合されているといふ。

「生薬の特徴は、効く人と効かない人がいるというこ

とです。同じ成分でも、そ

の組み合わせによって効か

ないこともあります。あくまで、自分の体と話しながら、合ったものを見つける

ことが大切です」

ビタミンB1
日常的に×
感じたら飲む
慢性疲労を

スポーツ選手や有名人の間で「ニンニク注射」が流行したことがある。打てば疲れが取れ、眠りも深くなるといふ。

この注射の中身、正体はニンニク成分ではなくビタミンB群。中でもビタミンB1に含まれる硫黄成分がニンニクに似た匂いがするので、こうした名前がつけられたのだ。

注射でなくとも、B1を主成分とした栄養剤がある。かつて「二十四時間戦えま

133



キャッシュコビーを打つてい
すか」の名コ

ビーで一世を
務めた第一

三共の「リゲ
イン」。さらに

タケダの「ア
リナミン」「ラ
イオンの「グ
ロンサン」な

どだ。どれも筋肉痛や眼精
疲労などの症状緩和、肉体

疲労時の栄養補給が効能だ。

ビタミンB1が不足して
いると、疲れやすくなる。

人はミトコンドリア内で

水素を燃やすことで、体を
動かすエネルギーを作り出

ています。その水素は、
クエン酸回路と呼ばれる代

謝経路で、糖質やタンパク
質、脂質などの栄養素で
作られます。栄養素をクエ
ン酸回路に供給するために、
ある酵素が働いていますが、
これを助けるのが補酵素で
あるB1なのです。B1が

不足すると体を動かすエネ
ルギーを生み出せず、少し

疲れやすくなっ

た。そこでB1が不足だとい
うことは、バーコンに長

時間向かっていると、肩周
りや腰の筋肉が緊張して、
その部分においてB1が不
足し、筋肉へのエネルギー
補給が滞る。それが肩こり
や腰痛の原因なのです。ず
っと画面を見続けると
目の筋肉にも同じ現象が起
ります。それがイライラ
の原因にも繋がっているの
です」(同前)

そもそもB1は日本人に
は不足しがちな成分。さら
に、糖質の多い食事や、ア
ルコールの量が多い人は、
より顕著になる。

「年がら年中『だるい』と
言っている人などは、多目
にB1を摂取することで体
調が改善するかもしれません
。B1を多く含む食材は
豚肉やレバー、うなぎなど。
豚肉が疲労回復にいいとさ
れてきたのは、B1が関係
しているのです」(同前)

だが、食品に含まれてい
るB1は摂取しても効果が
出ないことがある。B1は

食品には吸収されにくい形

状で含まれているからだ。

この問題を解決したの

が、効果を示す形で体に取
り込ませやすいようにした

『ビタミンB1誘導体』で
す。この誘導体のかたちで

摂取すれば、小腸での吸収
が非常に良く、さらに体内

に入るとB1に変化すると
いう特徴があります。血流

に乗って筋肉組織などにも
スムーズに移行するので、
局部的に不足しているとこ

ろへ早く届きます」(同前)

では、B1誘導体であれ
ば、どの程度の量を摂取す
るのが効果的なのだろうか。

「各社とも百ミリグラム程
度を推奨していますが、さ

すがにこれほど必要かどうか

の違いはありません。日常

的に飲むのではなく、慢性
的な疲れを感じていたり、
一緒に排出されるので、体

に問題はありません。日常

かは分かりません。それと
いうのも、厚労省が定めた

『日本人の食事摂取基準(二
〇一〇年版)』で推奨されて

いる量は「一日当たり・一
ミリグラム程度でしかない

ミグランはアミノ酸の一
種で、人は体内で合成する
ことが出来る。全身に分布

していないでしょうか。もつ
とも、摂り過ぎだとしても、
B1は水溶性ですから尿と

一緒に排出されるので、体

に問題はありません。日常

的に飲むのではなく、慢性
的な疲れを感じていたり、
一緒に排出されるので、体

に問題はありません。日常

ND」。タウリン「〇〇〇
ミリグラム配合」というキ
ャッチコピーも有名だ。同

じタイプの栄養ドリンクに

は、大腸薬品の「チオビタ
ドリンク」がある。

就寝前の摂取が効果的 オルニチンは 肝臓を助ける!

の成分として注目されてい
るオルニチン。はたしてそ
の効果のほどは――。

「ファイト、一発! とい
えれば大正製薬の「リボビタ

普段の食事からも摂取

量であれば安全性に問題は
ありません」(同前)

出来るが、野菜など植物にはほとんど含まれない。ホタテなら百グラム（可食部）あたり七百ミリグラム程度、牡蠣は千百ミリグラム程度、タコなら五百ミリグラム程度が含まれている。

「リボビターンD」「チオビタドリンク」はどちらも千ミリグラムと二千ミリグラムの二種類が用意され、一日一本の摂取が目安とされている。

一方のオルニチンは協和発酵バイオ、DHC、ヤクルトなどから錠剤タイプのサプリが販売されている。「人の体は使い終わつたタンパク質を処理して捨てますが、その際に窒素が発生します。その窒素は血中では、からだに有害なアンモニアとなりますが、オルニチンには加齢によって低下した分泌を促す作用があり、相乗効果が期待出来るからです。二〇〇五年、自社の実験で、疲れ気味の男女十四名に一日八百ミリグラムを三週間、就寝前に摂取しても

魚介に含まれる疲労回復系成分がある」と考えられます」（前出・金浜氏）。

食材で言えば、可食部百グラムあたり、キハダマグロは約七ミリグラム、チーズなら約八ミリグラム。シジミであれば倍の十五ミリグラム程度が含まれているが、実際に一日四百五十ミリグラム程度の摂取が望ましい。これは食物だけでは達成が困難な分量だが、サプリならば摂りやすい。

「摂取するのであれば夜がいいと考えられます。成長ホルモンは夜に多く分泌されますが、オルニチンには年齢によって低下した分泌を促す作用があり、相乗効果が期待出来るからです。二〇〇五年、自社の実験で、疲れ気味の男女十四名に一日八百ミリグラムを三

す。尿素回路で中心的な役割を果たしているのがオルニチンです。肝臓は栄養素やアルコールを処理する役目もあり、非常に忙しい臓器です。オルニチンにより少しでも肝臓の負担が減れば、その分疲労回復に効果がある」と考えられます」（前出・金浜氏）。

マカは「天然のバイアグラ」なのか?

チンを飲んだ人たちは、ブセボ群に比べて眠気やだニンです。肝臓は栄養素やアルコールを処理する役

「大地の栄養をすべて吸収してしまうのです。從って、マカを一度収穫した烟

はおよそ五年の休耕が必要です。インカ帝国時代では、特権階級だけが食することを許されていたという伝承があります」（サントリーウエルネス担当者）。

めざましい成果を上げた兵士に褒賞として与えられたという話もあるという。まさにインカ帝国の繁栄を支えた大変貴重な食材なのだ。現在もペルーでは無許可で国外に持ち出すことは禁止されている。

「カを使ったこの研究が、」

「うつ病になり、SSR-Iというセロトニン再取り込みを阻害する薬を飲んでいるうちに性機能障害を感じていた二十二人（うち十七人が女性）に、マカを一・五グラムもしくは三グラム摂取してもらいまし

S.S.R.I

で、「ASEX」という問診による性機能を点数化する指標で比較したところ、三グラム飲んだ人は点数が明らかに改善するという結果が出たのです。一方、一・五グラムの患者には効果がありませんでした。マカは性欲を増幅させる効果があると考えられます」（同前）

また、根茎の表皮が黒、赤、黄など色違うものがいる。ペルー大学のラットを使った研究では、黒マカを与えられたラットは精子の量が増え、赤、黄は変化

する。尿素回路で中心的な役割を果たしているのがオルニチンです。肝臓は栄養素やアルコールを処理する役目があり、非常に忙しい臓器です。オルニチンにより少しでも肝臓の負担が減れば、その分疲労回復に効果がある」と考えられます」（前出・金浜氏）。

食材で言えば、可食部百グラムあたり、キハダマグロは約七ミリグラム、チーズなら約八ミリグラム。シジミであれば倍の十五ミリグラム程度が含まれているが、実際に一日四百五十ミリグラム程度の摂取が望ましい。これは食物だけでは達成が困難な分量だが、サプリならば摂りやすい。

「摂取するのであれば夜がいいと考えられます。成長ホルモンは夜に多く分泌されますが、オルニチンには年齢によって低下した分泌を促す作用があり、相乗効果が期待出来るからです。二〇〇五年、自社の実験で、疲れ気味の男女十四名に一日八百ミリグラムを三

週間、就寝前に摂取しても

マカは南米ペルーに生育するアブラナ科の植物で、その根茎が原料として使われる。紀元前一六〇〇年頃から栽培されており、古代インカ帝国の時代から滋養強化に効果があるとして食されてきた。するとオルニ

チンを飲んだ人たちは、ブセボ群に比べて眠気やだニンです。肝臓は栄養素やアルコールを処理する役

「カを使ったこの研究が、」

「うつ病になり、SSR-Iというセロトニン再取り込みを阻害する薬を飲んでいるうちに性機能障害を感じていた二十二人（うち十七人が女性）に、マカを一・五グラムもしくは三グラム摂取してもらいまし

で、「ASEX」という問診による性機能を点数化する指標で比較したところ、三グラム飲んだ人は点数が明らかに改善するという結果が出たのです。一方、一・五グラムの患者には効果がありませんでした。マカは性欲を増幅させる効果があると考えられます」（同前）

また、根茎の表皮が黒、赤、黄など色違うものがいる。ペルー大学のラットを使った研究では、黒マカを与えられたラットは精子の量が増え、赤、黄は変化



ベルーナーでは国外持ち出しが禁

が無かった。逆に赤マカは前立腺を縮小させる作用があつたが、黒・黄には変化がなかった。ベルーにマカ加工自社工場を持つ(株)光健の片桐賢二代表の話。

「黒、黄、赤だけでなく紫マカなどがありますが、実はどれも同じ品種で、同じ環境によって色に違いが出ているだけ、成分などに違いがあるという訳ではありません」

「黒、黄、赤だけでなく紫マカなどがありますが、実はどれも同じ品種で、同じ環境によって色に違いが出ているだけ、成分などに違いがあるという訳ではありません」

安全性については特に問題は見当たらない。

「南米の先住民が何千年に渡って食べ続けて来たものです。悪い成分は含まれておらず、体质に合うようであれば続けて摂取してもいいでしょう」(金沢氏)

「アリシンがビタミンB1と結合すると、アリチアミンというB1誘導体に変化します。つまり、豚肉やレバーナビタミンB1を含んだ食材と、ニンニクと一緒に食べる時、その吸収作用を高めることになるのです」(前出・高田氏)

「ニンニクは強精というよりも、ビタミンB1と同様、疲労回復系なのである。また、血圧を下げる作用もある。一九五〇年代まで世界中で発表された二十五本の論文について、オーストラリアのアデレード大学がメタ分析を行った。結果、ニンニクを摂取すると高血圧の人は上下の血圧が下がる結果が出ている。正常血圧の人には特別な作用はなかったという。」

「この組み合わせによる効果は、実はまだよくわからていません。南九州では昔からセットで食されてきました。いわば伝統食なので、ニンニクと油は相性がよく、

りません」

こうした作用の差が出るのは、実はまだよくわかっていないという。メーカー各社も原料の表皮の色についての言及はなかった。

(健康家族広告宣伝課)

一三四頁では「ビタミンB1誘導体」に触れたが、実はこのアリシンが体内で同様の役目を果たすのだ。

「アリシンがビタミンB1と結合すると、アリチアミンというB1誘導体に変化します。つまり、豚肉やレバーナビタミンB1を含んだ食材と、ニンニクと一緒に食べる時、その吸収作用を高めることになるのです」(前出・高田氏)

「ニンニクは強精というよりも、ビタミンB1と同様、疲労回復系なのである。また、血圧を下げる作用もある。一九五〇年代まで世界中で発表された二十五本の論文について、オーストラリアのアデレード大学がメタ分析を行った。結果、ニンニクを摂取すると高血圧の人は上下の血圧が下がる結果が出ている。正常血圧の人には特別な作用はなかったという。」

「この組み合わせによる効果は、実はまだよくわからていません。南九州では昔からセットで食されてきました。いわば伝統食なので、ニンニクと油は相性がよく、

す。このアリシンがとつておきの栄養素なのです」

(健康家族広告宣伝課)

語る品質はモナ力白松がヨーカン

君菓
白松がモナ力

白松がモナ力本舗

仙台工場 本社 仙台市青葉区水町二丁目8番2号

ご注文は電話0120-046-948

<http://www.monaka.jp>

にんにく卵黄なぜこの2つがセットなのか?



南九州の伝統食だった

に誕生したこの商品、累計販売数はなんと一億袋を突破。ニンニクを使った健康食品としては日本一の売り上げだという。

は、アリインという含有成分によるものだ。

「アリインは調理の過程で刻まれたり、すり潰されるなどでアリシンという硫黄化合物に変化します。これが

「ぱあちゃんのくいち舞、うがい、手洗い、にんにく卵黄」のCMソングでもお馴染みの健康家族「伝統的ににく卵黄」。一九九三年に誕生したこの商品、累計販売数はなんと一億袋を突破。ニンニクを使った健康

食品としては日本一の売り上げだという。

ニンニクの滋養強壮効果

は、アリシンという含有成分によるものだ。

「アリインは調理の過程で刻まれたり、すり潰されるなどでアリシンという硫黄化合物に変化します。これが

「ぱあちゃんのくいち舞、うがい、手洗い、にんにく卵黄」のCMソングでもお馴染みの健康家族「伝統的ににく卵黄」。一九九三年に誕生したこの商品、累計販売数はなんと一億袋を突破。ニンニクを使った健康

食品としては日本一の売り上げだという。

「アリシンがビタミンB1と結合すると、アリチアミンというB1誘導体に変化します。つまり、豚肉やレバーナビタミンB1を含んだ食材と、ニンニクと一緒に食べる時、その吸収作用を高めることになるのです」(前出・高田氏)

「ニンニクは強精というよりも、ビタミンB1と同様、疲労回復系なのである。また、血圧を下げる作用もある。一九五〇年代まで世界中で発表された二十五本の論文について、オーストラリアのアデレード大学がメタ分析を行った。結果、ニンニクを摂取すると高血圧の人は上下の血圧が下がる結果が出ている。正常血圧の人には特別な作用はなかったという。」

。

は、アリインという含有成分によるものだ。

「アリインは調理の過程で刻まれたり、すり潰されるなどでアリシンという硫黄化合物に変化します。これが

「ぱあちゃんのくいち舞、うがい、手洗い、にんにく卵黄」のCMソングでもお馴染みの健康家族「伝統的ににく卵黄」。一九九三年に誕生したこの商品、累計販売数はなんと一億袋を突破。ニンニクを使った健康

食品としては日本一の売り上げだという。