

さまざまに姿を変えるモノから
生活の知恵や日本とのつながりを発見

MoNo 変身図鑑

第22回 アロエ

やけどや擦り傷、胃腸に効く植物として、かつてはブームを巻き起こしたこともあるアロエ。今も多くの家庭の庭先や窓辺にアロエの鉢植えを見ることができる。近年、新たな薬効が発見され、アロエ入りの商品も次々と登場している。

日本でアロエというと、古くからあるキダチアロエのほかに、最近は肉厚のアロエベラが一般的なんだよ

緑の皮の部分から出てくる液汁に含まれる苦味が胃の不調や便秘に効く。ゼリー状の葉肉は、抗がん、抗腫瘍成分のほか、新陳代謝を活性化し、肌をしっとりさせる働きもあるという



医薬品

薬事法の日本薬局方に医薬品として定められているアロエは、特定の品種のアロエの葉の液汁を煮詰めて乾燥したものを指す。胃腸薬や便秘薬に用いられている



ドリンク

キダチアロエの生葉を搾ったアロエのジュース。果汁などとブレンドして飲むのがおすすめ。乾燥葉からできたお茶も商品化されている



力などでは民間薬としてのほか、葉肉部分は食用に、また甘い花の蜜はおやつにも利用されているという。

医学的に証明された「医者いらず」

日本にアロエが伝えられたのは鎌倉時代から室町時代のこと。園芸店などで一般的に売られているキダチアロエがそれで、「医者いらず」として便秘や胃腸病、やけどなどに用いられてきた。

現在、解明されているキダチアロエの有効成分は、アロイン、アロエエモジン（ともに健胃、消炎）、アロエチン（殺菌、毒素中和）、アロミチン（抗ウイルス、抗がん）、アロエウルシン（抗腫瘍）、多糖体（保湿）など。アロエを「医者いらず」と呼んだ昔の人の知恵は、20世紀後半になって医学的・科学的に確認されたのだ。

また、医学的に確認されないまでも、経験的に効くと報告されている効用は、二日酔い、高コレステロール、花粉症、ぜんそく、アトピー性皮膚炎など、実に幅広い。今後の研究、アロエの品種によっては、新たな効能が発見される可能性も期待されている。



気候が温暖な地域では、キダチアロエは冬に赤い花を咲かせる

コスメ

アロエの持つ保湿作用を、スキンケア用品に利用。アロエエキスやアロエ液汁、アロエ葉末はそれぞれ、植物性保湿成分として使用されている



健康食品（錠剤）

キダチアロエの葉末を配合し、飲みやすい錠剤にした健康美容食品



加工食品

アロエの葉肉入りのヨーグルト、のどあめなど、アロエ入りの商品が次々登場。中にはアロエ入りの「アロエめん」なる商品も



家でもできる！ アロエのカンタン利用法

一般の家庭でよく見られるキダチアロエ。観賞用に育てている人が多いが、ちょっと手を加えるだけでこんな利用法も、食べる

最も簡単なのがアロエのお刺し身。アロエの葉のトゲをとり、外皮をはがしたらそのままワサビしょうゆで。苦味が気になるときは、さっと湯通しを。

飲む
よく洗ったトゲをとった生葉をおろし金でおろす、あるいはミキサーでクラッシュ。布でこした液汁をそのまま飲む。苦味が気になる人は、はちみつを加えて好みの味に。

お風呂に
生葉2~3枚をお風呂に入れるだけ。アロエの保湿作用でお肌はしっとり。



*量が多すぎると、内服の場合は下痢や腹痛、外服の場合はかゆみを生じることがありますので少量から始めてください。また、妊娠中の方は控えてください。

取材協力：アロエ製薬(株)、(株)ササキアロエ