

Vol.2
2025.9

知れば知るほど
すごかった!!

高麗

人参のチカラ



サラサラ?ドロドロ?

あなたの
血管・血流
健康度チェック



研究開発室レポート

忍び寄る 心筋梗塞 脳梗塞 から

高麗人参が あなたを守る!

高麗人参飲み方講座／高麗人参体験談

忍び寄る

心筋梗塞

脳梗塞

から

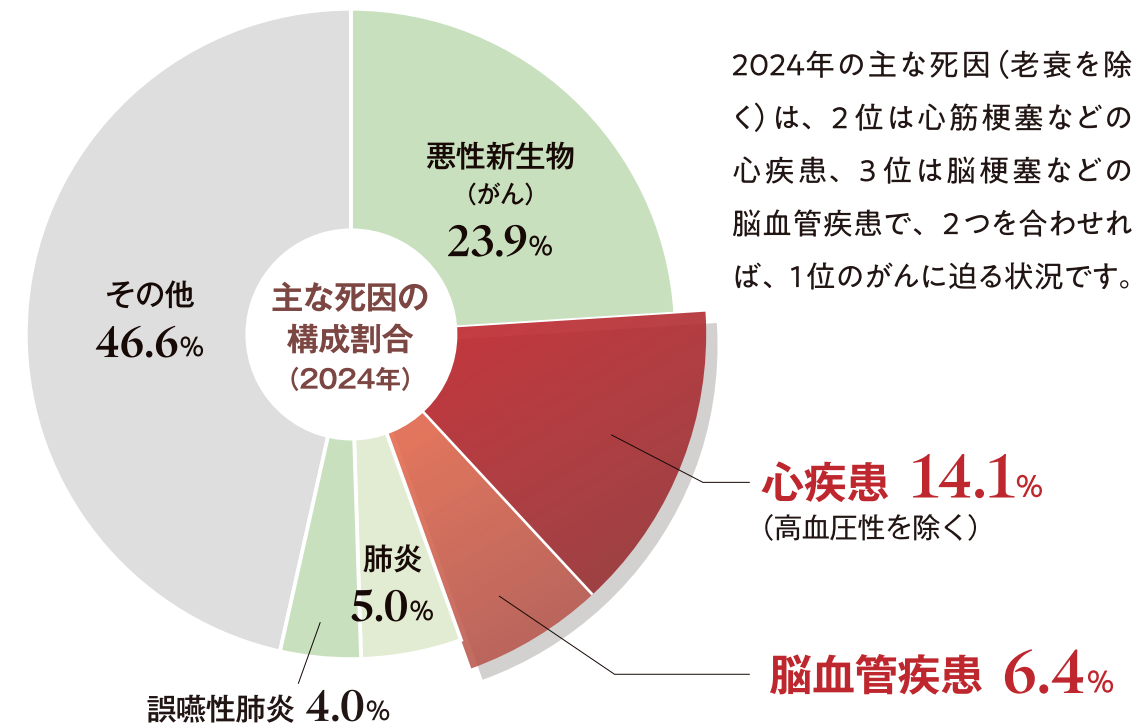
高麗人参があなたを守る！



私たちの日常に、突然襲いかかる心筋梗塞や脳梗塞。いざ起きてしまったら生命に関わる大きな危険があります。引き金となる高コレステロール・高血圧・高血糖を高麗人参がどのように防いでくれるのか、ご紹介します！

心筋梗塞・脳梗塞は日本人の死因の2位と3位※！

※老衰を除く



厚生労働省「令和6年(2024)人口動態統計月報年計(概数)」より

2024年の主な死因(老衰を除く)は、2位は心筋梗塞などの心疾患、3位は脳梗塞などの脳血管疾患で、2つを合わせれば、1位のがんに迫る状況です。

心筋梗塞は、心臓に栄養を送る血管(冠動脈)に血栓が詰まって心臓の筋肉が壊れてしまう病気で、脳梗塞は、脳に栄養を送る血管に血栓が詰まって脳の一部が壊れてしまう病気です。

両方の原因となる血栓は、血管、血液、血流に問題があると考えられています。それを防ぐためには、コレステロール値・血圧・血糖値のコントロールが必要です。

高麗人参は、それらの数値を正しく保つのに有効であることがわかっています。皆様の健康づくりに、ぜひ高麗人参を役立てていただければと思います。



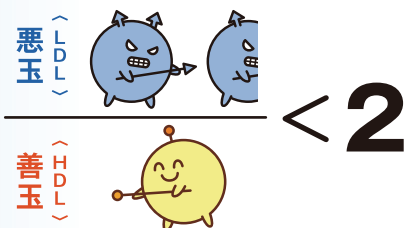
金氏高麗人参㈱
品質保証・研究開発室

室長 長谷川 昌康

〈LDL〉悪玉と〈HDL〉善玉のバランスが崩れると…



大切なのは
悪玉と善玉の
バランス!



悪玉が善玉の
2倍未満が
健康体の目安!

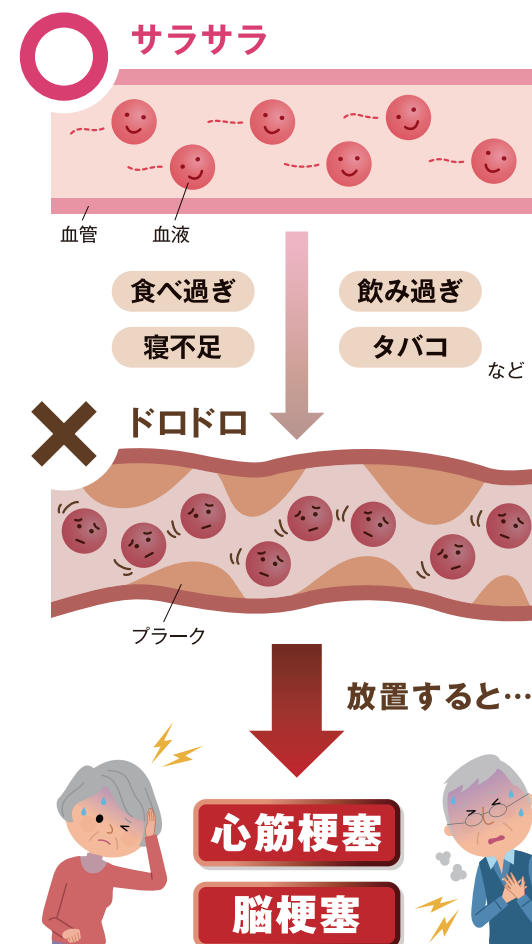
高コレステロール
高血圧 高血糖
への高麗人参の効果は
次ページへ!

高コレステロール、高血圧、高血糖には高麗人参を!

3大キラーのいずれに対しても、効果を発揮するのが高麗人参です。

高麗人参は、悪玉コレステロール (LDL) や中性脂肪を減らし、善玉コレステロール (HDL) を増やしてコレステロールのバランスを整えます (効果①)。また、血流をスムーズにすることで、血圧を下げる効果を持っています (効果②)。さらにはインスリンと同様の働きをすることで血糖値を下げる働きもあります (効果③)。

高麗人参が持つ様々な作用によって、心筋梗塞や脳梗塞の危機から身を守りましょう!



ドロドロ血を作る「3大キラー」とは

日本人の死因の2位と3位である心筋梗塞と脳梗塞は、血栓により引き起こされます。その血栓ができる原因の一つとされているのが「ドロドロ血」です。

本来はサラサラと流れているはずの血液がドロドロになる原因としては、肉や甘いものの食べ過ぎ、糖質の取り過ぎ、お酒の飲み過ぎ、運動不足、睡眠不足、タバコなどが挙げられます。こうした生活習慣の乱れによってコレステロール値や血糖値が

上がると、濃度の濃いドロドロとした血になってしまいます。さらには、血液中にコレステロールが増えると、血管に「プラーク」と呼ばれるこぶができて、血流を妨げます。血糖値が高くなると、血管壁を傷つけたり、血管の柔軟性を失わせたりします。その上、ドロドロになった血を全身に送り出そうとすると血圧が高くなり、血管に負担をかけて弱らせてしまいます。

このように、高コレステロール (脂質異常症)、高血圧、高血糖 (脂質異常症)、高血圧、高血糖はいずれも動脈硬化を加速させ、血栓症につながって心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしかねないことから「3大キラー」と呼ばれており、放置することのできない状態なのです。

**コレステロールは
バランスが重要!**

ドロドロ血をもたらすコレステロールには、LDLコレステロールとHDLコレステロールがあり、肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶLDLは「悪玉コレステロール」、余分なコレステロールを肝臓に戻す働きを持つHDLは「善玉コレステロール」とも呼ばれます。このバランスが崩れると血液中に余分なコレステロールが溜まってしまふのです。

私たちの命を脅かしかねない「ドロドロ血」に対応するためには、コレステロール値、血圧、血糖値への早期のアプローチが重要になります。

ほうっておくと
危険!

心筋梗塞・脳梗塞につながる ドロドロ血液の危機!

紅参の
効果

1

余分なコレステロールを分解・排泄して
コレステロール値を改善！

崩れてしまった善玉コレステロール（HDL）と悪玉コレステロール（LDL）のバランスを整えるのに、高麗人参が役立つことが試験で明らかになっています。

高麗人参には余分なLDLコレステロールを分解・排泄して減らす作用があるだけでなく、肝臓に働きかけて善玉コレステロール（HDL）を増やす作用もあります。また、抗酸化作用によって、LDLコレステロールの酸化を抑えて動脈硬化のリスクも軽減すると考えられています。

さらに、コレステロール値が下がることは、生活習慣病をもたらすメタボリックシンドロームへの対策にもなるのです。

紅参の
効果

2

血流をスムーズにして
血圧を正常に保つ3つの効果

高麗人参には、血流をスムーズにする3つの効能があります。

① 血液を流れやすくする
抹消血管を拡張する働きにより、血が流れやすくなります。

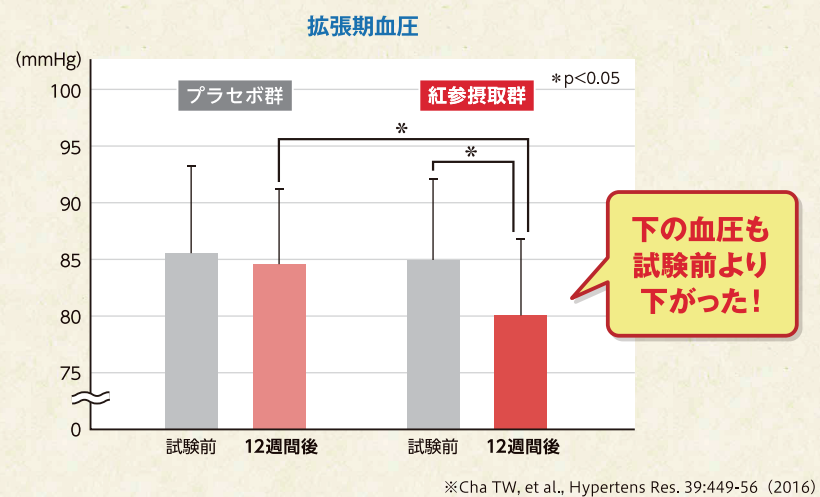
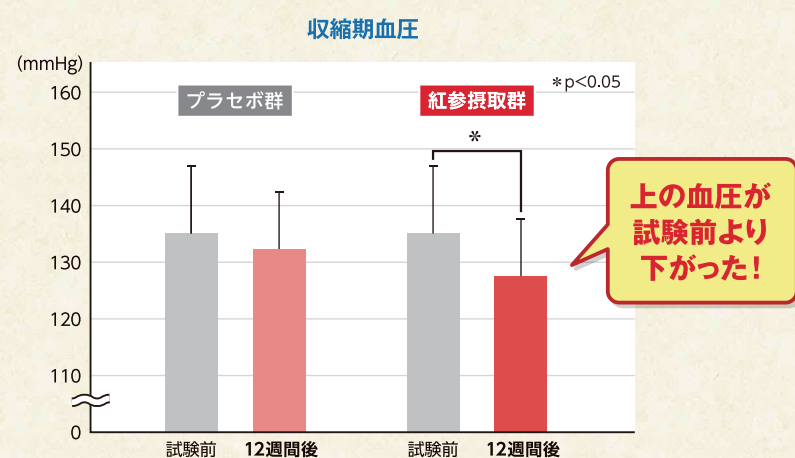
② 赤血球の変形能力を高める
自由に形を変える能力が高まることで、毛細血管の中を移動しやすくなり、身体の隅々まで血液が巡りやすくなります。

③ 血液の粘性を低下させる
血小板の凝集を抑える働きにより血液をサラサラにし、血栓の生成を予防したり、生成された血栓を間接的に融解したりする効果もあります。

これらの多様な働きにより、血圧を正常に保ち、動脈硬化を防いで心筋梗塞・脳梗塞の予防につながります。

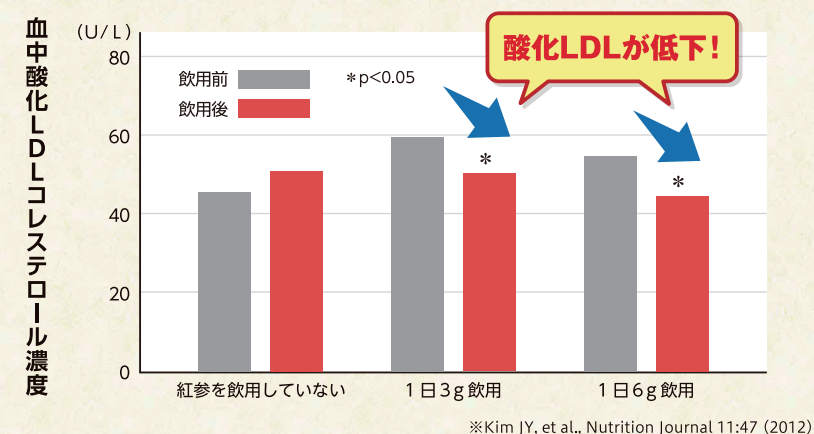
試験データ 血圧が上下ともに下がった！

20～70歳の正常高値血圧の男女を被験者とし、高麗紅参摂取群（紅参5g/日、31名）とプラセボ群（31名）に分け、12週間の二重盲検無作為化プラセボ対照試験を実施しました。その結果、12週間後の拡張期血圧において、高麗紅参摂取群は、プラセボ群に対して有意に検査値が低くなりました。さらに、高麗紅参摂取群の収縮期血圧および拡張期血圧は、摂取前に比べて12週間摂取後の方が有意に低くなりました。この結果から、紅参摂取によって正常高値血圧の人の血圧を下げる働きがあることがわかりました。



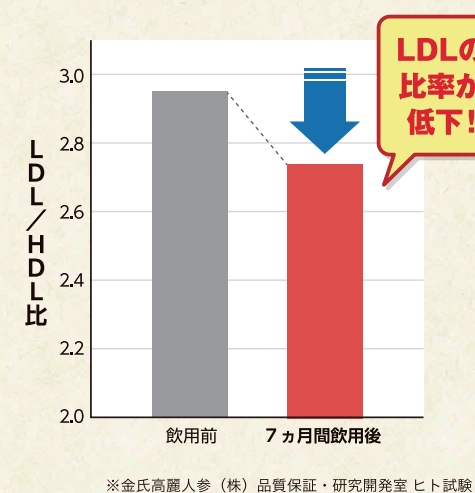
試験データ コレステロールの酸化を抑制！

20～65歳の健康な男女を「紅参を飲まない」「1日に紅参を3g飲用」「1日に紅参を6g飲用」の3グループ（19名ずつ）に分け、飲用期間（8週間）の前と後で血中酸化LDLコレステロール濃度を比較しました。紅参を飲まなかったグループは有意な差はありませんでしたが、飲んだグループは有意に減少しました。この結果から、高麗人参の成分が、LDLコレステロールの酸化を抑制したと考えられます。



試験データ LDLコレステロールが改善！

HDLコレステロールに対するLDLコレステロールの比率が高いほど、心筋梗塞が進行しやすいといわれています。その比率が2.0以上の要注意者12名に高麗人参組成物（紅参粉末+紅参エキス粉末を1日900mg/日）を7ヵ月間飲ませたところ、比率が低下する傾向が見られました。これは、高麗人参組成物を飲むことでLDLが減り、HDLが増加したことによると考えられます。



高血糖がもたらす 糖尿病 とは？

インスリンが十分に働かずに血糖値が高まることで引き起こされるのが糖尿病です。
血糖値が高い状態が慢性化すると、下図のような深刻な症状が引き起こされてしまいます。

三大合併症

① 網膜症

眼底の血管が詰まり、視力が低下。最悪の場合、失明することもあります。

② 腎症

腎臓の機能が低下し、血液のろ過がうまくできず、人工透析が必要になる場合もあります。

③ 神経障害

高血糖で血行が悪化することで、手足に神経障害を発症。壊疽を起こして切断する恐れも。

脳梗塞

心筋梗塞

高血糖が続くと、動脈硬化の進行が早まり、生命に危険を及ぼす脳梗塞や心筋梗塞を発症しやすくなります。

周辺症状にも 高麗人参を！

糖尿病は薬による血糖コントロールが第一ですが、インスリンと同様の働きをする高麗人参をうまく活用することで、高血糖の改善につなげることができます。さらには肥満を緩和したり、血液の巡りを良くするなどの多彩な作用によって、周辺の症状の改善にもつながることが期待されています。

肥満の解消に

試験では、BMI24以上の肥満者7名が高麗紅参組成物を1日900mg、7ヵ月間飲用。その後2ヵ月間飲用を中止しました。この結果、高麗人参の継続摂取で体重およびBMI値が減少し、飲用を中止すると再び肥満状態に戻るとことがわかりました。

*高麗紅参組成物(高麗紅参粉末+紅参熟成エキス粉末)を錠剤にしたもの
※金氏高麗人参(株)品質保証・研究開発室 ヒト試験

合併症の改善を示唆

糖尿病性腎症の男女126人を、高麗紅参を投与するグループと投与しないグループに分けて9年間継続投与し、追跡調査をしました。その結果、高麗紅参の継続摂取で糖尿病性腎症が改善することがわかりました。

※鉄谷ら, The Ginseng Rev 29:30-33(2001)

紅参の
効果

3

インスリンと同様の働きで血糖値を下げ
高血糖による病気を防ぐ



血糖値とは、血液中に含まれるブドウ糖の濃度のことです。本来はインスリンというホルモンによって適正量になるようにコントロールされているのですが、糖質の取り過ぎや運動不足、ストレスなどによってインスリンの量や機能が低下すると、血液内に必要以上のブドウ糖が存在する高血糖状態になります。高血糖状態が慢性化すると、血栓症につながるだけでなく、歯周病や皮膚炎、勃起不全(ED)、糖尿病などを引き起こす可能性も高まります。

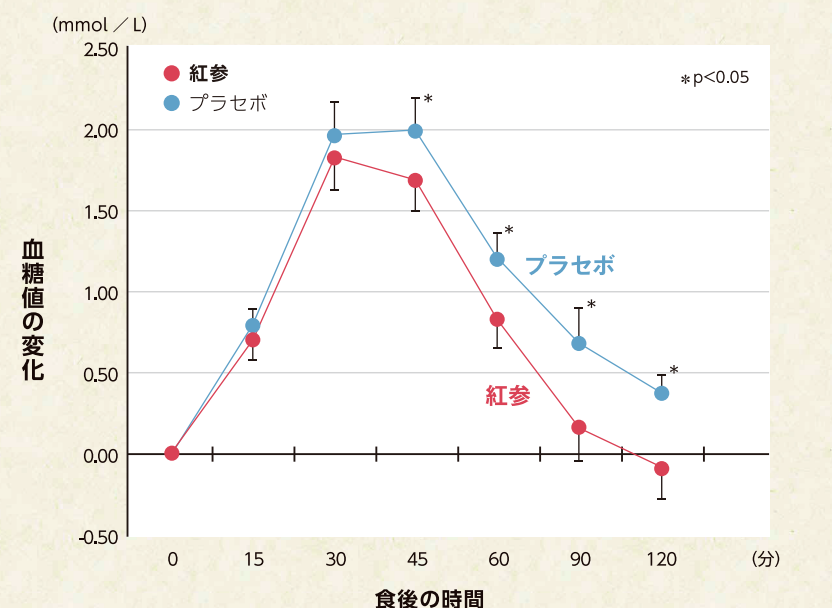
高麗人参にはインスリンと同様の働きにより、血糖値を下げる作用があることを示唆する研究結果も報告されています。

試験データ 血糖値の上昇が抑えられた！

13名の健康な男女(18~65歳)を被験者として、無作為に紅参またはプラセボのいずれかを摂取させる試験を行いました。

12時間の夜間絶食後に、紅参またはプラセボのいずれかを3gを標準試験食摂取の60分前に摂取してもらい、摂取後0分、15分、30分、45分、60分、90分、120分に採血し、血糖値を測定しました。

その結果、紅参を摂取することによって、食後血糖値の上昇が有意に抑制されることがわかりました。



※De Souza LR, et al., J Ethnopharmacol. 137:245-50 (2011)

食後の上昇が
緩和され、
下降もすみやかに！



自分に合った適量を見つけて 毎日コツコツ続けることが大切です。

体調や目的によって
適量が変わります。

高麗人參の必要量については、体質・体調・生活習慣などによって個人差があります。また、飲む目的によっても、飲み方（量）が変わります。大きく分けると下記の3つに分類することができると思います。1の場合は少量で体調を確認しましょう。2、3の場合は、体調や症状によって適量も実感が現れるまでの期間も異なります。量を調整しながらじっくり長くお続けになることをおすすめします。



3つの 飲む理由



① **健康維持**
（特に不調はなく今の体調を維持したい方）

② **未病対策**
（病院に行くほどではないが様々な不調に悩みの方）

③ **治療との併用**
（定期的に病院に通院されている方）

適量の目安は
「やや軟便」

飲み続けていて、なかなか変化が感じられない場合は、ひとつの目安として便の具合を観察すると良いでしょう。飲み始めの頃に比較的变化を感じやすいのは胃腸系の変化で、便が少し柔らかくなります。下痢便ではなく、やや軟便になる量を目安に、しばらく続けて気になる症状の変化をみてください。便通は、自分では見えない体内の調子を知らせてくれるので、排便のリズムや便の状態をチェックすることはとても大切。高麗人參を飲む上でも、自分の適量を知る目安になります。

- 飲み方の一例**
- ・初めて飲む時は、少量から始めて1〜2週間続ける
 - ・半月ほど経ったら、少し増やして様子を見る
 - ・一ヶ月後には、もう少し増やして体の変化をみる

ただし、高麗人參は多く飲めばそれだけ効くというものではありません。経済面から考えても最小有効量を知ることが大切です。たとえばつきりとした実感が得られなかったとしても、体内数値が改善している場合があります。こまめに血液検査を行い、体内数値を観察されることをお勧めします。

金氏高麗人參(株)
品質保証・研究開発室
京都大学 農学部 農芸化学科 卒業
室長 長谷川 昌康

飲み方Q&A

Q いつ飲めばいいですか？

A 朝昼夜、いつ飲んでも大丈夫です。

朝飲んで一日元気に過ごせるか、夜飲んで翌朝の目覚めが良いか等、体調に耳を傾けて、自分に合ったタイミングを探してください。

Q 食前と食後
どちらがいいですか？

A どちらでも構いません。

吸収が早いという意味で空腹時をおすすめすることはありますが、効果という意味では、自分にあった適量を毎日続けることが大切です。

Q お薬と併用してもいいですか？

A 基本的には、大丈夫です。

高麗人參は、数多くの研究がなされており薬との相互作用はほとんど報告されていません。ただし、病気治療中の方は、主治医や薬剤師に相談の上で飲むと安心でしょう。

※ワルファリンについては、その効果に影響を及ぼす可能性が報告されています。ワルファリンとは抗凝固薬の一つで、血栓塞栓症の予防・治療薬です。服用中の方は、念のため医師に相談のうえお飲みください。

Q 高血圧でも飲めますか？

A はい。お飲みいただけます。

高麗人參は、血圧安定を目的に低血圧と高血圧、どちらにも用いられる素材です。高ければ下げ、低ければ上げるという「中庸に導く」作用があるためです。

※但し、高血圧症の方は、飲む量や時間帯に注意が必要です。運動や入浴の前後を避け、血圧の安定している時間帯に飲みましょう。



※発熱中や出血中の方、化膿性炎症のある方は飲用をお控えください。

吸収性に優れた
高麗人參製品を
選びましょう。

高麗人參の効果を実感するためには、毎日欠かさず飲むこと、そして自分に合った適量を見つけることが大切です。高麗人參の有成分ジンセノサイドを胃腸で吸収する力には個人差があります。そのため、飲む量を調整したり、吸収性に優れたプレミアムジンセノサイドを多く含むものを選んだり、いろいろと試しながら自分に合った飲み方を探す必要があるのです。

健康の三原則は、栄養バランスのとれた食事・適度な運動・質の良い睡眠。そして病気の時は適切な治療を受けることも必要です。高麗人參はそれら健康づくりのサポート役として、現在の健康はもちろん、将来、長きにわたって心身を守ってくれる滋養素材です。皆さまの生涯健康に是非お役立てください。



あなたの血管の健康度は…？

右下のチェック表の合計個数で今のあなたの血管健康度を確認しよう！

4～7個

やや心配



血管にやや問題が出始めているかもしれませんが、まだ間に合う段階です！血管の健康を取り戻すため、生活習慣の見直しから始めましょう。

0～3個

良好！



あなたの血管は、とても健康なようです。今の生活を維持しつつ、チェックを入れた項目には気を付け、定期検診は忘れずに行きましょう！

8～10個

かなり心配



あなたの血管はかなり心配な状態になっています。ちょっとした不調に目をつぶらず、チェックのついた項目から改善していきましょう！

11個以上

危険ゾーン!!



血管が悲鳴を上げ始めています！今すぐ改善が必要です。一度病院で診断を受けるとともに、指導に基づいた対策に取り組んでください。

放っておかずにじっくり対策しましょう！

健康ですか？

血管・血流は

あなたの

サラサラ

ドロドロ

血管の状態が悪くなると、血流も悪くなり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす恐れが高くなります。あなたの血管はどんな状態でしょうか？下の15個の質問を読んで、当てはまるものにチェックを入れてください。

チェックしよう！

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ 肉が中心で、魚や野菜はあまり食べない | ☐ 生活のリズムが不規則で、夜更かしすることも多い | ☐ 疲れやすく、いつもだるい |
| ☐ 外食やコンビニ弁当ですませることが多い | ☐ 歩いたり、階段を上ったりするのがおっくう | ☐ タバコを吸っている |
| ☐ 毎晩、欠かさずお酒を飲む | ☐ 最近、ウエスト周りが気になる | ☐ 観劇やスポーツ観戦など、長時間トイレを我慢することがある |
| ☐ お菓子やくだものなど甘いものに目がない | ☐ 一日の中で、座っていることが多い | ☐ 夏でも手足が冷たい |
| ☐ いつもおなかいっぱい、好きなものを食べる | ☐ 運動はめったにしない | ☐ 血圧が高め |

左ページで健康度を確認しましょう！

合計 個

いくつチェックが入りましたか？



体内数値は大丈夫？

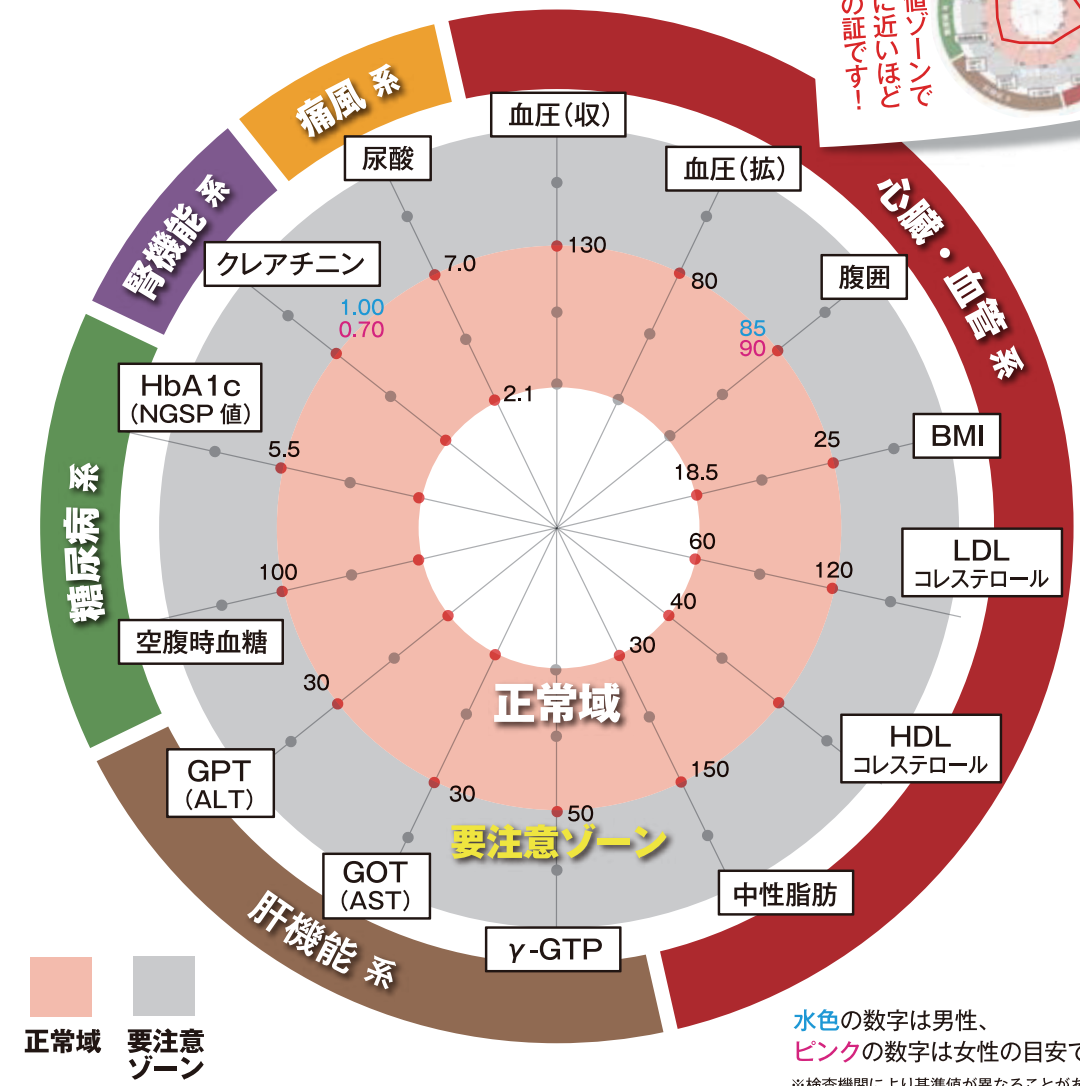
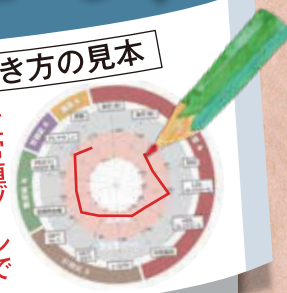
＼ 今のご自身の身体の状態を知るために /

検査数値をチェックしよう！

体内数値は、良くも悪くも知らないうちに変化していることがあります。早めの健康対策が打てるよう、定期的な健康診断で体内数値を把握し、正常値を保ちましょう！

書き方の見本

正常値ゾーンで
正円に近いほど
健康の証です！



生涯健康の未来を拓く



金氏高麗人参株式会社 品質保証・研究開発室

「すべては人々の健康のために」を
モットーに研究を深めています。

金氏高麗人参 研究開発室

検索

電子版アドレス <https://www.kouraininjin.net>