

Vol.4
2026.3

知れば知るほど
すごかった!!

高麗

人参のチカラ



あなたの腸は大丈夫?

腸内環境
健康度チェック

研究開発室レポート

高麗人参の多彩な働きで

免疫力を

パワーアップ!

特集

高麗人参×ビタミンB群

高麗人参の多彩な働きで 免疫力をパワーアップ!

免疫とは、ウイルスや細菌などの外敵から身体を守る防御システムです。生まれながらに体内に備わっている「自然免疫」と、体内に侵入した異物に対する抗体を作ることで得られる「獲得免疫」の2つがあります。今回は、免疫力をパワーアップさせる高麗人参の多彩な力をご紹介します。



その不調、 免疫力低下のサインかも!?



高齢になるほど、免疫力が低下するということをご存じですか？

その原因は、加齢によって免疫細胞の数が減ったり働きが弱くなったりするだけでなく、食が細くなって栄養が偏ったり、筋力が衰えて運動ができなくなったり、眠りが浅くなって睡眠が不足するなど、生活習慣も影響しています。

さらに寒い冬から暖かい春へと移り変わる今の時期は、寒暖差や気圧の変動による体調不良、風邪などの感染症の流行、花粉や黄砂によるアレルギーの発症など、様々なリスクが加わります。高齢者にとって特に体調管理が難しいこの時期、体調を崩さず健康的な毎日を過ごすために、免疫力の低下を防ぐ生活習慣を取り入れるとともに、高麗人参も積極的に摂取しましょう！

免疫力を上げる7つの健康習慣

免疫力の低下を食い止め、パワーアップさせる7つの習慣を、ぜひ実践してください。

1 腸内環境を整える



免疫細胞の7割は腸にいます。腸に良いとされるものを食べるとともに、腹巻きなどをして冷やさないことも大切です。

2 栄養バランスの良い食事をする



1日3食、品目にバリエーションをつけて食べるようにすると、いろいろな栄養素をバランス良くとることができます。

3 よく噛んでゆっくり食べる



よく噛むと免疫物質が含まれる唾液がしっかり出るうえ、消化もよくなるので腸内環境を整えることにつながります。

4 睡眠の質を高める



免疫細胞は寝ている間に修復・生成されます。室温や照明、パジャマなど寝室環境を整えて深い眠りを得ましょう。

5 基礎体温を下げない



体温が1℃下がると免疫力が30%下がるという説も。運動して筋肉を保ち、血行を良くし、身体を冷やさないように心がけて！

6 ストレスを溜めない



ストレスは自律神経を乱し、免疫力を下げます。趣味など楽しみを見つけてこまめにストレスを解消しましょう。

7 適度な運動をする



ウォーキングやストレッチ、軽いジョギングなどは血流を良くし免疫細胞を全身に届けます。激しい運動は免疫力を下げるので×。



毎日続けて元気に!!

加齢と生活習慣の乱れで免疫力は低下する

年をとるほどに免疫力は下がる

私たちの身体を守る大切な免疫力は、加齢と生活習慣の乱れによって下がってしまうことがわかっています。

加齢による免疫系の機能低下（免疫老化）は、自然免疫よりも獲得免疫のほうが著しいと言われていています。獲得免疫の能力は20代頃にピークを迎え、40代に入るとその半分程度に、60代になればそこからさらに半分ほどに低下してしまいます。これは、年齢とともに抗体を作る力が下がるためと考えられます。健康的な生活を送っているつもりでも、年をとるだけで免疫力は下がっていくということです。獲得免疫は、抗体が主役にな

る免疫（液性免疫）と、免疫を担う細胞が中心になる免疫（細胞性免疫）の2つに分けられます。このうち液性免疫は、B細胞が抗体を産生し、病原体を排除するという重要な役割を担っています。高麗人参には、このB細胞で産生される抗体の1つであるIgA抗体の産生をサポートする働きがあり、免疫力の維持・向上に役立つことが分かっています（図1）。

生活習慣を整えて免疫力アップ！

年をとると、噛む力が弱くなったり、眠りが浅くなったり、身体が思うように動かなくなったりするのですが、こうした生活習慣も免疫力を下げることにつながります。年齢を重ねる

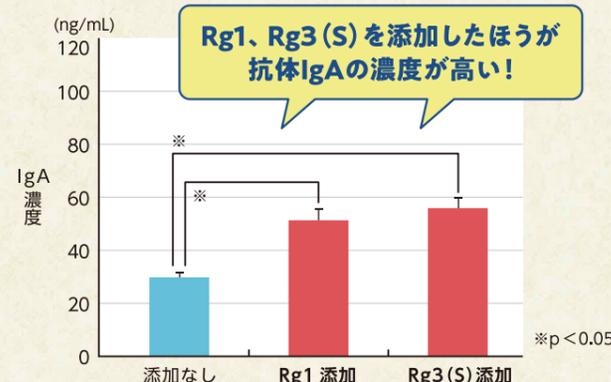
ことは避けられませんが、生活習慣は自分の心がけ次第で変えられます。左ページに掲げる7つの健康習慣を取り入れることで、免疫力の低下を少しでも食

い止めたものです。獲得免疫の力を高麗人参でサポートするとともに、生活習慣に気をつけ、さらなる免疫力のアップをはかりましょう！

図1

高麗人参がIgA抗体の産生をサポート

マウスのB細胞培養液で、高麗人参の成分ジンセノサイドRg1、Rg3(S)を添加したもの(各2μg/mL)と、何も加えないもののIgA抗体の産生量を比較しました。それぞれ7日間培養した後、IgA濃度を測定したところ、Rg1、Rg3(S)のほうが、何も加えなかったものよりもIgA濃度が高くなりました。この結果から、**ジンセノサイドRg1とRg3(S)には、B細胞のIgA抗体の産生をサポートする働きがあると考えられます。**



Park HY, et al., Immune Netw. 15:331-336 (2015)

免疫力のカギは「腸」が握っている！

免疫細胞の約70%は腸にいる

免疫力に腸が関係すると聞くと、意外な感じがするかもしれませんが、しかし実は、B細胞やナチュラルキラー細胞などの白血球をはじめとした免疫細胞の7割は、腸内に存在していると言われています。つまり、腸内の環境が整っていないと、免疫細胞は十分に働くことができないのです。

なぜ腸に免疫細胞が多いかというと、腸が「外」の世界とながっている器官だからです。腸はおなかの奥深くにあります。口からずつとつながっている、食べ物と一緒に細菌やウイルス、有害物質など様々な異物が入り込んできてしまいます。

そうした異物から身体を守るため、腸には強力な免疫システムが備わっているのです。つまり、免疫力を上げるためには腸内環境を整えることが何より大切です。では、どのような腸内環境が理想なのでしょう。

理想のバランスは2:1:7

私たちの腸内には約1,000種類、100兆個もの腸内細菌がいると言われています。それらは、役割に応じて大きく「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3つのグループに分けられます。この3つが、善玉菌2、悪玉菌1、日和見菌7のバランスで保たれると、腸の働きが活発になり、免疫細胞も本来の力を発揮しやすくなります。

悪玉菌はタンパク質や脂肪などをエネルギー源とするため、肉や揚げ物の多い食事のほか、飲酒、喫煙、不規則な生活、ストレス、加齢などの生活習慣によって増えてしまいます。すると、日和見菌が悪玉菌の働きを助けるため、腸内環境が一気に悪化することになります。悪玉菌が増えると、下痢や便秘といったおなかの不調だけでなく、悪玉菌が生み出す有害物質によって免疫機能が低下してしまいます。

ただし、悪玉菌にはタンパク質を分解するなどの役割もあるため、なくしてしまえばいいということはありません。あくまで2:1:7のバランスがとれていることが重要なのです。

善玉菌を増やして理想のバランスへ！

免疫力を上げるためには、善玉菌を増やして悪玉菌を減らし、日和見菌を味方につける必要があります。

善玉菌を増やすためには、善玉菌を含む食材や、善玉菌のエサとなる食材を摂ることが大切です。乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を含むヨーグルトやチーズ、味噌、納豆、漬物などの発酵食品を摂るとともに、善玉菌のエサとなる水溶性の食物繊維やオリゴ糖が多いごぼうやバナナ、きのこ類、豆類、はちみつなども摂りたいものです。そのうえで、適度な運動や十分な睡眠、こまめなストレス解消を心がけましょう。

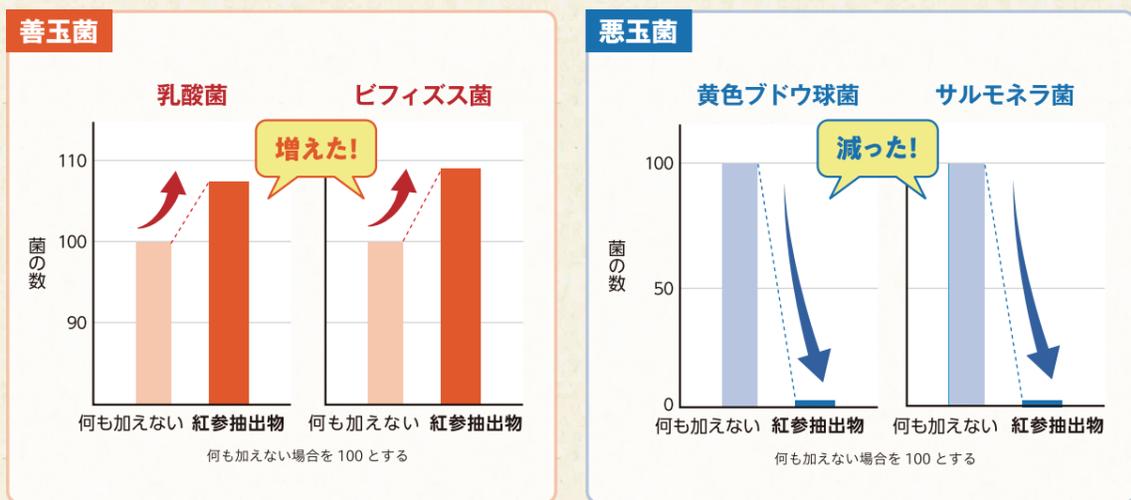
また、善玉菌を増やし、悪玉菌の繁殖を抑制するのに役立つのが高麗人参です。高麗人参は善玉菌の繁殖を促し、悪玉菌の繁殖を抑制することが明らかにされています(図2)。腸内において善玉菌の割合を増やすことも試験によりわかっています。さらには、腸の働きを司る自律神経を整えてストレスを和らげる効果もあります。

高麗人参を摂ることで腸内環境のバランスをサポートし、免疫力をアップしましょう。

図2

高麗人参が善玉菌を増やし、悪玉菌の増加を抑制！

善玉菌であるビフィズス菌、乳酸菌と、悪玉菌である黄色ブドウ球菌、サルモネラ菌に紅参抽出物を加え、菌数の変化を見ました。その結果、善玉菌が増えた数は、何も加えない場合よりも多くなりました。一方、悪玉菌が増えた数は、何も加えない場合よりもかなり少くなりました。この結果から、**高麗人参が善玉菌の増加を促進し、悪玉菌の増加を抑制することがわかりました。**



Journal of Ethnopharmacology 162(2015)7-13 をもとに作成

腸内細菌の理想のバランスは2:1:7





高麗人参の多彩な効果で免疫力をサポート!

高麗人参は、病氣と闘う「抗体」をつくる力をサポートしたり、善玉菌を増やして腸内環境を整えることで、免疫機能の低下を防いでくれる健康素材です。しかし、高麗人参はその他にも多彩な健康パワーを持っており、さまざまな方面から免疫力の維持・向上に貢献します。それでは、どのような効能があるのかご紹介しましょう。

「入り口」で身体を守る!

感染症などを引き起こす細菌やウイルスなどの異物が体内に侵入する「入り口」となるのが、口や鼻などの粘膜です。マスクの着用やうがいなどで、ウイルスなどの侵入を防ぐ生活習慣も大切ですが、口腔内の健康力を

高めることも重要です。

高麗人参は、抗炎症作用によって口内炎などの修復を助けるほか、唾液中の抗酸化力を高める働きもあることがわかっています(図3)。活性酸素の一種であるヒドロキシラジカルを除去する力が高まることは、免疫力の強化だけではなく、糖尿病や慢性閉塞性肺疾患といった酸化ストレス関連の疾患予防にもつながる可能性があります。

疲労の元を取り除き免疫力を回復!

疲労感が大きくなるのは、血液中の活性酸素の発生量と抗酸化力のバランスが崩れてしまうことが原因の一つです。

高麗人参には、血液中の活性酸素を除去する抗酸化能もある

を整えてくれます。

自律神経が整うと、腸内環境が整う、睡眠の質が高まる、血流が改善されて体温が上がる、ストレスが緩和されるなど、免疫力の向上につながります。こうした効果は「免疫力を上げる7つの健康習慣」とも類似しており、健康習慣の実践に加えて高麗人参を摂取すると、相乗的な免疫力向上が期待できます。

飲み続けることで健康長寿を叶える

高麗人参は効果を実感しやすい生薬ですが、病院でもらう薬のように、特定の症状に対して即効性があるわけではありませんが、穏やかに体質を改善するものなので、根気よく、毎日飲み続けることが大切です。

飲み続けるほどに、これまでに述べてきたような効果も少しずつと実感でき、免疫力がアップします。免疫力が上がれば、風邪などの感染症も防げるほか(図4)、下痢や便秘、肌荒れ、疲れやすさなどの小さな不調も減っていきます。

新しい春を機に、イキイキと健康的な生活を送るためにも、高麗人参を活用しましょう!

自律神経を整え様々な不調を解消!

また、高麗人参には血管を拡張させたり、血液中の粘度を低下させたりすることで血流を改善する働きもあります。この働きにより、栄養や酸素を身体の隅々までスムーズに運ぶことができるため、抗酸化能とは別アプローチで疲労回復を図ることもできます。

春先は環境が変化したり、寒暖差が激しかったりしてストレスが重なり、自律神経のバランスが崩れて体調を崩しやすくなります。高麗人参に含まれるジンセノサイドは40種類以上あり、交感神経・副交感神経それぞれに作用し、自律神経のバランス

図4

飲み続けることで風邪を防ぐ!

病院で患者を対象に2年間にわたって試験を実施。紅参粉末を1日3g飲んでいる人と飲んでいない人の風邪の発症率を比較したところ、飲んでいる人のほうが発症率が低いことがわかりました。この結果から高麗人参が風邪予防に役立つと考えられます。



Kaneko H., et al., J Pharmacol Sci. 95: 158-162 (2004)

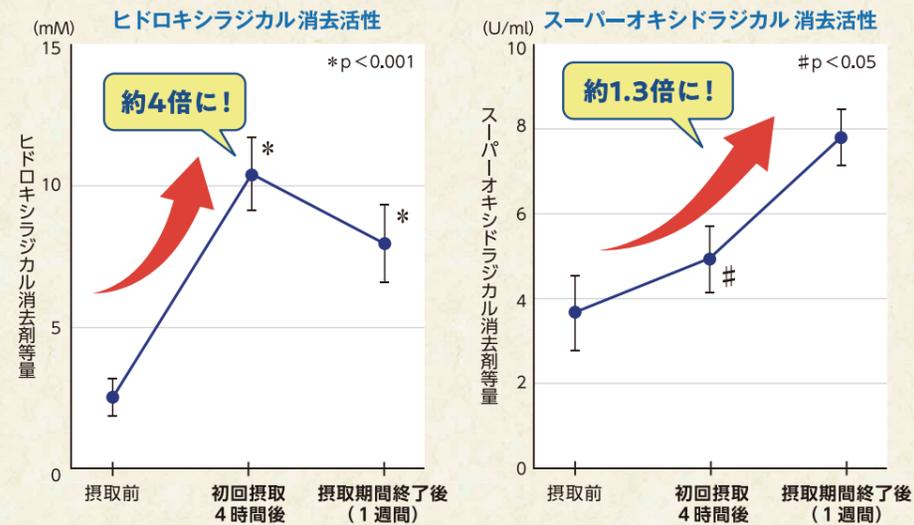
高麗人参の力で不調知らずに!



図3

唾液中の抗酸化力を高める

高麗人参を飲用した人の唾液中の抗酸化力の変化を計測しました。その結果、酸化力の非常に強いヒドロキシラジカルや、体内で様々な活性酸素の元となるスーパーオキシドラジカルを消去する力が高まることが明らかになりました。



被験者: 男性5名
試験方法: 高麗人参を1日5.4g、摂取前、初回摂取4時間後、摂取期間終了後に唾液を採取し、抗酸化力を測定。

あなたの腸は健康ですか？

腸の健康状態は、免疫力だけでなく、生活習慣病をはじめとする様々な病気にも関わります。あなたの生活習慣や食生活などから、腸の健康度をチェックしてみましょう。
左の3つのカテゴリーの質問を読んで、当てはまると思うものにチェックを入れてください。

排便

に関する質問

チェックしよう!

- 排便したのにスッキリしない
- 便が固くて出にくい
- 力まないと出ない
- コロコロした便が出る
- 便が便器の水に沈むことが多い
- 便が臭いと言われる
- 便の色が黒っぽい
- 時々、便が緩くなる

チェックの数は 個

生活・体調

に関する質問

チェックしよう!

- タバコをよく吸う
- 肌荒れがひどい
- おならが臭い
- 常にストレスを感じている
- 顔色が悪い
- 寝つきが悪い
- 運動の習慣がない
- トイレの時間が不規則

チェックの数は 個

食事

に関する質問

チェックしよう!

- 朝食を食べないことが多い
- 食事の時間を決めていない
- 野菜が不足しがち
- お酒をよく飲む
- 週に4回以上は外食をする
- 食事を短時間で済ませる
- お肉が好き
- 乳製品が苦手

チェックの数は 個

あなたの腸の健康度は…？

それぞれのチェックの数を合計し、あなたの腸の健康度を見てみましょう!

食事	生活・体調	排便	合計
<input type="text"/> 個	+	<input type="text"/> 個	+
<input type="text"/> 個	+	<input type="text"/> 個	=
			<input type="text"/> 個

チェックの合計が **15** 個以上

今すぐ改善を!!

あなたの腸は、かなり弱っています!今すぐ生活習慣を見直すとともに、気がかりな点があれば医師の診察を受けることをおすすめします。



チェックの合計が **10~14** 個

悪化してるかも!

あなたの腸の状態は、かなり心配です。常にどこかに不調を感じているのでは?1つずつでいいので、チェック項目を減らしていきましょう!



チェックの合計が **5~9** 個

ちょっと用心が必要

あなたの腸の健康状態は、少し注意が必要なようです。とはいえ、まだ大丈夫!生活習慣を改善して、腸の健康を取り戻しましょう。



チェックの合計が **4** 個以下

腸内環境は理想的!

あなたの腸は、とても健康なようです。今の生活習慣を守りつつ、チェックがついた項目の改善を目指しましょう。油断は禁物です。



高麗人参

ビタミンB群

一緒に摂って、 グングン元気に！

高麗人参のパワーをより引き出せる素材、

安心・安全で確かなエビデンスのあるもの……。

1,000種類以上もの素材の中から厳選した、ビタミンB群のパワーをご紹介します！

日頃より金氏高麗人参(株)品質保証・研究開発室では、高麗人参を通して人々の健康に貢献するというスローガンのもと、高麗人参を中心とした様々な生薬や健康素材について基礎研究や製品開発、製造・品質管理の向上などに取り組んでいます。今回は、人間の生命維持に欠かせない栄養素の一つである「ビタミンB群」の薬理作用に着目した研究の内容を紹介します。

ビタミンには2つの 利用法がある

ビタミンとは、人間の身体が正常に機能するために必要な「微量栄養素」の一つです。体内での代謝や酵素の働きを助け、身体のバランスを保つ潤滑油のような働きをします。しかし、ビタミンは体内ではほとんど合成できないため、食事等から取り入れる必要があります。どのくらい取り入れたらよいかは、ビタミンを摂る目的によって変わってきます。

ビタミンには、「生理作用」と「薬理作用」という2つの働きがあります。「生理作用(栄養素作用)」とは生命活動の維持に欠かせない働きのことで、円滑に行われるための必要最低量が厚生労働省より発表されています。一方「薬理作用」とは、病気の予防や治療を目的に多めに摂取し、身体の機能に変化を期待するものです。たとえば言うなら、生理作用は栄養学の観点からの「守りの利用」、薬理作用は機能性の観点からの「攻めの利用」と言えます。

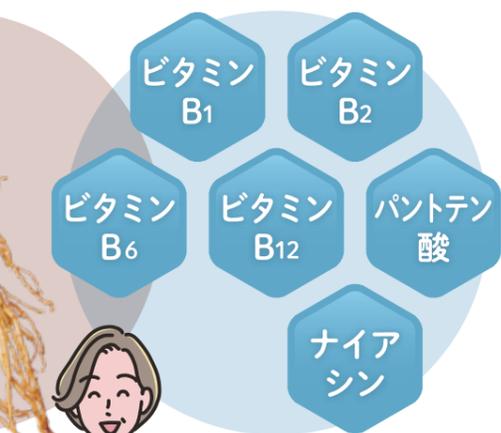
ビタミンの薬理作用は多く、疲労感、口内炎、肌荒れ、免疫力低下、貧血などへの効果が確認されています。生命維持に必要な量はわずかですが、薬理作用を期待する場合は、栄養補給として推奨される量の何倍、時には何百倍も摂取する必要があります。また、ビタミンの種類や量によって特有の薬理作用があるため、期待する効果によってどのビタミンを摂取すべきか選択することが大切です。

ビタミンB群は 別名元気ビタミン！

ビタミンには、脂に溶ける「脂溶性ビタミン(ビタミンA・D・E・K)」と、水に溶ける「水溶性ビタミン(ビタミンB群・C)」があります。脂溶性ビタミンは体内に蓄積されやすく、摂りすぎ

ぎに注意が必要な一方、水溶性ビタミンは余分な分は尿として体外に排出されてしまうため、体内に蓄積する心配はありません。ただし、毎日継続して摂る必要があります。ビタミンB群とは8種類の水溶性ビタミンの総称で、ビタミンB1、B2、B6、B12、ナイアシン、パントテン酸などが含ま

れます。それぞれが異なる働きを持ちながら体内で互いに連携し、健康維持に重要な役割を果たしています。なかでも、私たちが食事から摂った三大栄養(タンパク質・脂質・糖質)からエネルギーへの変換をサポートすることから「元気ビタミン」とも呼ばれています。



高麗人参とビタミンB群の 相乗効果で

健康パワーをアップ

ビタミンB群は、豚肉やレバー、卵、納豆、緑黄色野菜、魚介類など様々な食品に含まれています。ただ、甘いものやアルコールの摂取、ストレスなどでたくさん消費されるという難点があります。また、ビタミンの生理作用のみを期待するならば食事からの摂取だけで十分かもしれませんが、薬理作用を期待する場合は食事のみで賄うのは無理があるため、サプリメントなどを活用して意識的に摂取することが必要になります。

ビタミンB群の魅力

多めに摂取しても 安全性が高い

ビタミンB群は水溶性ビタミンなので排出されやすく、過度な摂り過ぎによる弊害を心配する必要がありません。

少量でも薬理作用 を期待できる

糖質やたんぱく質の代謝を助け、神経伝達物質の合成や脳の働きにも関わるため、少量でも効果が期待できます。

幅広い 薬理作用がある

疲労回復、ストレス緩和、肌の健康維持など幅広い薬理作用があり、症状の改善を促します。

あります。高麗人参の働きとは別アプローチで幅広く健康を支えてくれるため、高麗人参と一緒にビタミンB群を摂取することで、健康パワーのより高い実感につながると考えられます。

ここに効く!

高麗人参

と

ビタミンB群

ダブルのWパワー!!

様々な健康トラブルに対して、高麗人参とビタミンB群はそれぞれに幅広い薬理作用を発揮します。そのため、一緒に摂ることでより一層の健康パワーを実感できます。どんな薬理作用を持つのか、詳しく見てみましょう。

疲労

高麗人参

運動をすると、疲労物質である活性酸素が通常の10~20倍発生するといわれます。高麗人参は血中の抗酸化力を高めて活性酸素を消去し、疲労回復をサポートします。

ビタミンB群

ビタミンB群は、糖質、脂質、タンパク質の分解代謝に必要な不可欠な栄養素です。エネルギーを生み出すサポートをするため、別名「元気ビタミン」と呼ばれるほどです。

睡眠

高麗人参

高麗人参は、交感神経と副交感神経それぞれに働きかけることができるので、ストレスにより乱れた自律神経のバランスを整え、睡眠の質を高めることができます。

ビタミンB群

ビタミンB群には、神経を安定させ、ストレスを軽減し、セロトニンの合成を助ける働きがあります。特に、B12は体内時計を整え、睡眠リズムの正常化をサポートします。

免疫力

高麗人参

高麗人参には、自律神経のバランスを整えて免疫力を向上させる作用があります。また、免疫の主体として働く抗体の産生を促すことも分かっています。

ビタミンB群

B1は免疫細胞の減少を防ぎ、B6とパントテン酸はタンパク質の代謝を助けて抗体を産生します。ビタミンB群は、免疫機能の維持に欠かせない成分です。

アルコール

高麗人参

高麗人参は、肝臓の主な働きである「解毒機能」と「栄養素の貯蔵・代謝」を補うことができます。特に、アルコール分解酵素の働きを活発にし、分解を促進します。

ビタミンB群

アルコールを分解するためには、B1とナイアシンが大量に消費されます。不足するとエネルギー不足や二日酔いによるだるさにつながるため、積極的な補給が大切です。

コレステロール

高麗人参

高麗人参には、余分な悪玉コレステロールを分解・排出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を増やす作用もあります。

ビタミンB群

B2は、コレステロールを含む脂質代謝全体をサポートします。また、パントテン酸は悪玉コレステロールを回収し、善玉コレステロールの生成を促す働きがあります。

口内炎

高麗人参

高麗人参には唾液中の抗酸化力を高める働きがあり、口腔内の健康維持に役立ちます。また、抗炎症作用により、口内炎の修復をサポートします。

ビタミンB群

ビタミンB群は、皮膚や粘膜の健康維持を助けます。特にB2は、細胞の再生やエネルギー代謝を促進し、口内炎の早期修復に役立ちます。



健康三原則を 全て兼ね備える高麗人参

温める

血液の流れをよくし
新陳代謝を活発にする

補う

気を補いストレスを
緩和して疲労回復
免疫力を高める

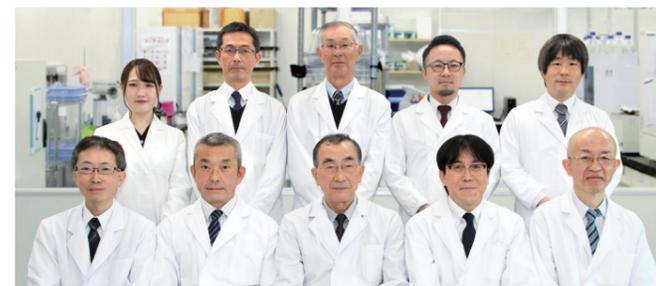
出す

体に不要な毒素を排出
デトックス

世の中にあふれている健康情報を分類すると
【温める】【出す】【補う】の3つに集約されます。

健康の定義は、世界保健機関(WHO)が提唱した「肉体的・精神的・社会的に完全に良好な状態(病気でないことだけではない)」が国際的な基本原則となっています。健康を叶える要素としては、「食事・運動・睡眠・社会参加」などが挙げられますが、世の中に溢れている健康対策を集約すると、【温める】【出す】【補う】という3つに分類されます。さまざまな健康素材の中でも、この3つを兼ね備えているものは少なく、やはり高麗人参は健康素材の筆頭であるといえるでしょう。

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>