

健康長寿の
知恵袋

機能性成分のポリフェノールが豊富

「黒生姜」は一般の生姜以上の 健康効果が期待されています

「ブラックジンジャー」「黒ウコン」とも呼ばれ、黒紫色の根茎が特徴的な「黒生姜」。ポリフェノールを多く含み、健康食品にも利用され、その人気は年々高まっています。

こんな花が
咲きます！



これが
黒生姜の
根茎



黒生姜の水耕栽培
の様子。6～8か月
かけて根茎が育てら
れます。

黒生姜は東南アジア原産。 日本でも本格的な栽培が進行中

体を温める食品の代表とされる生姜。その仲間である黒生姜は東南アジアが原産で、現地では根茎を乾燥させて煎じて飲むなど、体調をととのえるため、古くから日常的に使われてきたと考えられています。

日本でも黒生姜の水耕栽培が実証されているほか、安定的な生産を目指した露地栽培も試みられています。苦みが非常に強く、そのままでは食べづらいため、粉末にしたり、成分を抽出するなどして用いられます。



監修

野口正樹さん
のぐち・まさき

三重大学農学部卒、野菜試験場、熱帯農業研究所一研究員、野菜茶業研究所研究部長を経て、2004年よりNPO法人東海生研コーディネーター、農学博士。

黒生姜には今後も さまざまな可能性が！

黒生姜は普通の生姜とは成分が異なるため、今回、話をうかがった野口さんが関わる研究グループなどが、機能性を明らかにする研究に取り組んでいます。

これまでの研究から、黒生姜には植物の色素や苦み成分のポリフェノールが豊富なのがわかり、中でも注目されているのがポリメトキシフラボンという成分。冷え性やむくみ、更年期障害の改善、体脂肪の蓄積低減など、さまざまな作用があることが明らかにされています。

「これからの高齢化社会に対応するべく、健康長寿に貢献する利用法なども検討されています」

野口さんが話すように、今後の研究の進展により、黒生姜の可能性はさらに広がりそうです。

全部で50
くらいの属が
あります

黒生姜の仲間と注目成分

ショウガ科

バンショウ科属

黒ショウガ
(黒ウコン)など

注目成分

ポリメトキシフラボン
(5,7-ジメトキシフラボン)



ウコン属

秋ウコン
春ウコンなど

注目成分

クルクミン



ショウガ属

根ショウガ、新ショウガ、
葉ショウガなど、
一般的なショウガ

注目成分

ジンゲロール



！！
コラム

期待されている健康効果

黒生姜の成分にはさまざまな機能性があるといわれ、右記のほか、歩行能力の維持、ダイエット、アンチエイジングなどへの効果が期待されています。

冷え

更年期

むくみ

炎症症

体温
維持