

高麗人参とは・・・

高麗人参とはウコギ科に属する、ウド、ヤツデ、ウコギの仲間
で、朝鮮人参などと呼ばれることもあります。八百屋で売って
いるようなニンジンとは別物です。高麗人参は不老長寿の薬とし
て知られ、文献に表れる前から民間で広く利用されており、漢方
薬の原料などとして現在に至るまで高麗人参利用の歴史は数
千年に及びます。



高麗人参は多年生の植物で、栽培年数によって1年根から6年根までの等級に分か
れています。3年根以上にならないと高麗人参としての有効性は期待できないと言わ
れており、栽培から6年経過した6年根が、有効成分である人参サポニンをよりバラ
ンス良く多く含んでいます。7年目からは病害虫に対する抵抗力が



弱くなり、成長率も低下して組織が固くなるため、価値が著しく損
なわれます。6年根が特に価値があると言われるのはこのような
理由からです。そして、一度収穫するとその土地では10年は育
たないと言われるほど、高麗人参は土壌の養分を吸い尽くしてし
まう事も栽培が難しいと言われる理由の一つになっています。

紅参(こうじん)ってよく聞くけど何？

高麗人参は加工法によって大きく3つの種類に分類されます。水参、白参、紅参
の3つです。その中でも紅参は、6年根の水参を厳選し十分に洗浄した後、蒸す事か
ら始まります。その後、太陽熱を利用して自然乾燥させると濃い赤褐色の紅参が完成
します。高麗人参の有効成分である『人参サポニン』の含有量が、1g 当たり4年根で
8.39mg、5年根で 14.2mg、6年根で 16.2mg と6年根のみを使用した紅参が特に優れ
ているのが分量から見ても明らかです。

高麗人参の効果は？

高麗人参の効果・効能として、血中脂肪を減少させ、動脈硬化の防止、脳の血流促
進、脳組織の代謝改善、中枢神経の機能調整、血糖値の減少、タンパク質合成促進、
活性酸素の除去、老化防止などがあります。高麗人参は、体力
の消耗が激しいときなどに非常に効果を発揮します。細胞内や血
漿中の水分を増やすには高麗人参を用いると有効な水分を生じ、
のどを潤す作用があるとされます。血の流れが良くなると、心筋
梗塞、脳梗塞の予防につながるという効果が分かっています。

