

国産ハトムギと美容

鈴木 信孝

金沢大学大学院医薬保健学総合研究科

臨床研究開発補完代替医療学講座 特任教授

ハトムギ (Coix seed、Adlay、Job's tears : 学名 *Coix lachryma-jobi* L. var. *ma-yuen* (ROMAN.) STAPP) はムギという名を有してはいるものの、イネ科の一年生草本であり、トウモロコシの近縁にあたる。したがって、ハトムギ子実の栄養成分はたんぱく質の含有量が倍近くある点を除けば米と非常に似かよっている。また、ハトムギと似ている植物にジュズダマがあるが、これは多年生草本で、その子実はウルチ性であり、ハトムギとは異なる。ハトムギは茶褐色の比較的硬い殻 (総苞) とその内側に薄茶色の薄皮、橙色の渋皮に包まれた子実とからなる。ハトムギから殻、薄皮、渋皮を除き、子実を乾燥させたものをヨクイニンと言い、「日本薬局方」に記載され、古くから漢方生薬の一つとして用いられている。したがって、ヨクイニンという名称は薬名であり、食品にヨクイニンという名称をつけることはない。一般的に、ハトムギのサプリメントの食品原料としては子実の部分のみが利用されており、殻等は堅く、そのまま食することができないので、食品素材には不向きとされてきたが、現在、われわれの教室ではハトムギの殻、薄皮と渋皮の食効に注目し、その酵素処理抽出物をヒト乳頭腫ウイルス性疾患の予防または治療剤に応用する研究を行っている。一般にハトムギには、抗腫瘍活性、抗酸化能、免疫賦活作用、抗高脂血症作用、抗炎症作用、筋弛緩作用、血糖降下作用、利尿作用、排卵誘発作用など種々の薬理作用が報告されており、いくつかの有効成分も同定されているが、本セミナーでは新規に作製したハトムギエキスの美容効果に的をしぼって講演する。特に、以下のごとく、我々が皮膚科専門医とともに行ったハトムギエキス摂取による女性の QOL 変化に関する二重盲検臨床試験についても言及する。被験者は、肌あれの自覚症状ならびに顔面皮膚色素斑を有する女性 90 名で、無作為に割付し、ハトムギ酵素処理熱水抽出エキス (株式会社 ALT 製) の乾燥粉末を 2 g/日、4 g/日またはプラセボを 8 週間摂取させた。測定項目は、A)身長・体重・BMI B)QOL 調査：① SF-36TMV2 版 ②女性のための QOL 調査票 (株式会社 LSTT 製) C)皮膚色素斑ならびに紅斑 (Mobile MEXAMETER) D)摂取コンプライアンスとした。結果は、1)ハトムギエキス摂取群では、身体機能や体痛に関わる SF-36 QOL が、前値と比較し有意に改善した(P<0.05)。2) 女性のための QOL 調査票においては、顔、四肢、冷えに関わる QOL、総合的 QOL においても 2 週目から 8 週目まで、前値と比較して有意に改善した(P<0.01~P<0.05)。3)皮膚の色素沈着度と紅斑度のスコアも、対照群と比較して、有意に減少した(P<0.05)。4)脱落例は 7 名 (5 名は本人の都合で中断、2 例は妊娠で中断)であった。5)コンプライアンスは 89~93%とほぼ 90%が摂取できた。6)安全性には特に問題は認めなかった。以上より、本エキスは、女性の様々な QOL 向上に寄与する可能性が示唆された。また、4 g 摂取群で 2 例の自然妊娠をみたことから、排卵を促進するとした過去の知見を裏付けたものである可能性も考えられた。

また、ハトムギ酵素処理熱水抽出エキス液（8000mg）及び、美容成分として植物エキス等を配合した美容飲料を用いた二重盲検臨床試験も実施しており、30歳～40歳代の女性45名（試験品23名、プラセボ22名）を被験者とした2ヶ月の飲用（30mL/日）において計測した肌に関する各種パラメーター（皮膚色、角層水分量、ロボスキンアナライザーによる画像解析）及び皮膚科医師による皮膚所見、被験者アンケートの結果についても報告する。

ハトムギは複合化合物であるがゆえに、様々な機能性を有している。前述した美容効果はもちろんのこと、抗腫瘍作用など様々な報告も見られる。今後、臨床医学的エビデンスがますます蓄積し、健康・未病分野において代表的なものとなる。

プロフィール

鈴木 信孝（すずき のぶたか） 医学博士

昭和 56 年防衛医科大学卒業後、金沢大学産科婦人科医局に入局。恵寿総合病院産院院長等を経て、平成 5 年金沢大学医学部助手、平成 6 年金沢大学医学系研究科講師となり、平成 16 年から補完代替医療学講座教授、平成 19 年から臨床研究開発補完代替医療学講座特任教授となる。平成 11 年からハルビン医科大学客員教授を併任、平成 13 年から日本補完代替医療学会理事長となる。補完代替医療分野のなかでも特に、各種機能性食品の臨床研究が専門。

共催：サンスター株式会社