

サフランは、健康に効きます。



10月4日、東京大学名誉教授齋藤 洋さん(さいとう ひろし)を講師にお迎えして、女性センターで鶴ヶ島市サフラン講演会を開催しました。参加者は98人。講演会では、紀元前から人々の生活で使用されていたサフランの歴史的なお話や、現在、多くの医薬品に使用されているサフランの様々な効能についてのお話をいただきました。

問合先 産業振興課農政担当

紀元前から使われていたサフラン

サフランの原産地はヨーロッパ南部のエーゲ海周辺で、紀元前の古い時代から医薬品、食品、香料、香水、染料として使われてきました。また、太陽神の使う高貴な色として、貴族の着物、靴、皮製品の染料として使われました。

日本では、江戸時代に平賀源内(ひらがね)などの書物で紹介されましたが、栽培種として入ってきたのは19世紀になってからです。

明治に入ると農家の副収入を増やすため、政府がサフランの栽培を奨励したので、各地で栽培に取り組みました。少し前まで、鶴ヶ島の農家や庭先でサフランが栽培されていたのは、こうした流れでサフランが地域に広まり、定着していったものと思われまます。

現在、ヨーロッパでは食品、中国では医薬品として使用され

ており、日本においては医薬品および食品として使用されています。

サフランは、大量に飲むと流産してしまうので、現在は妊婦は飲みません。その代わり産後の回復、子どもの健康に大変良いとして使われています。

最近では、サフランの効能のひとつとして、抗がん(がん)、抗腫瘍(しゅよう)作用が報告されてきました。



サフランを使った「家庭でできるパエリア」(食生活改善推進員主催の料理教室から)

特産化への取組

生産

平成25年度にサフランの試験栽培を始め、平成26年度から本格的な農家栽培に移行。現在、10戸の農家(1戸は団体)が栽培に取り組んでいます。



メシベの収穫(摘み)(鶴ヶ島市ひまわり会)

研究

城西大学と女子栄養大学で、薬学や栄養面などの研究が続けられています。

流通

食品加工会社と農業者との連携により、鶴ヶ島サフランを利用した清涼飲料水を開発中。また、現在、鶴ヶ島サフランを使用した加工品などを販売する商店などが7店に。

※鶴ヶ島サフラン取扱店の詳細は市ホームページで。



サフラン講演会
フラン物語

サフランの用途

医薬品

黄金色の染料

香辛料 { ほのかな苦味
黄金色
サフラン独特の香り

香水&香料

老化現象の改善、婦人病に効果

サフランは強壯作用があり、色々な老化現象の改善に有効で、脳の循環改善や代謝改善、血圧などにも作用します。さらに神経の栄養にもなるなど、老人性記憶障害の改善に非常に効果があるのではと報告されています。

婦人病では、処方箋の構成生薬として使われています。効能として、血の道症およびそれに伴う月経不順・冷え性・頭痛・腰痛・のぼせ・肩こり・めまい・動悸・息切れ・更年期障害などがあげられます。

子ども用鎮静薬や強心薬の処方箋構成生薬にも使用されています。子ども用鎮静薬としては、

かんのむし・ひきつけ・夜泣き・吐乳・食欲不振・胃腸虚弱・消化不良・下痢などの症状に効果があり、強心薬では、動悸・息切れ・気付けに効くのです。

記憶学習改善や抗アルコール作用も

アルコールは記憶の獲得や再現を抑制することが動物実験で報告されています。サフランはアルコールによる記憶の獲得および再現の抑制と拮抗することがわかっています。

記憶は、脳の海馬という部位が重要な役割をはたしていると言われています。この海馬に一定の電気刺激を与えると、神経が長時間興奮して記憶となります。

す。アルコールを与えると、電気刺激による長時間の興奮は抑制され、サフランを共に与えると長時間の興奮は出てくるようになります。

また、サフランはギリシャ・ローマ時代から二日酔いの薬として使用されていました。

鶴ヶ島市への期待

このように、日本ではサフランの効能を十分に活用して、世界でも多種の医薬品に使用しています。

現在、世界の生産国はイタリアですが、ヨーロッパや中近東

では、サフラン摘みは重労働の代名詞となっています。この重労働を驚くほど簡単にした大分県竹田市の栽培技術を見て驚きました。

現在では、バイオ技術を駆使した農産物生産が盛んになっていますが、明治のころに確立された竹田市のサフラン栽培方法は、まさにバイオ技術であり、この時代に生み出されたこと自体が、非常にすごいことです。

この竹田市の優れた栽培方法を取り入れ、健康に対して様々な効果があるサフランの栽培に取り組んでいる、鶴ヶ島市のサフラン特産化に非常に期待しています。

普及

平成26年10月、市民が自らサフランを学び、楽しむことを通じてサフランの普及を図り、また、こうした活動の中でサフラン生産農家を応援することを目的とする「鶴ヶ島サフラン市民サポーターズ」が設立。現在、約70人の会員が活動中。さらに、食生活改善推進員などの協力を得て、料理教室などを通じたサフラン料理の普及にも努めています。

市民サポーター募集

鶴ヶ島市が進めるサフラン特産化を応援する市民サポーターを募集しています。皆さんのご参加をお待ちしています。

サフランフェスタ

花とメシベ摘み取り体験、取れたてのサフラン販売のほか、鶴ヶ島サフランを使用したサフランクッキーの試食、販売などを予定しています。ぜひご来場ください。

日時 11月15日(日)10時～16時

場所 運動公園(産業まつり会場内)

※花とメシベ摘み取り体験は、開花状況などにより、実施できない場合もあります。



サフランとは？

11月に薄紫色の花を咲かせるアヤメ科クロッカス属の球根植物。花の中央に赤く垂れ下がるメシベを乾燥させたものが料理や薬用に用いられます。

齋藤洋さんプロフィール

東京大学名誉教授。サフラン研究の第一人者。東京大学薬学部薬学科卒業、東京大学大学院薬学系研究科博士課程修了。

