

【健康・栄養に関する学術情報】

ハーブだけではない！「パクチー」の意外な機能性とは？

パクチーは、コリアンダーや香菜などの複数の呼び名があり、世界中で料理に使われているハーブです。日本では独特な香りのため好き嫌いは分かれています。近年、パクチーを多用するエスニック料理や火鍋が人気となっていることもあり、日本人の食卓に現れる場面も増えています。

パクチーは、食用または薬用植物として、種子や葉っぱ、茎などの部位が利用されています。パクチーの種子（コリアンダーシード）は、リナロールというモノテルペン類の成分が豊富で、様々な生理機能が報告されています。また、パクチーの葉っぱや茎に含まれるポリフェノール類や有機酸類、フィトステロールなどの成分は、生理活性物質として特定され、健康の維持・増進に対する効果が期待されています。

昨年、生鮮食品のパクチーが機能性表示食品として初めて届出されました。機能性関与成分は、「カフェオイルヒドロキシクエン酸」であり、届出表示は「花粉、ホコリ、ハウスダストなどによる鼻の不快感を軽減する機能があることが報告されています」です。一方で、海外ではアレルギー対策以外の効果も知られています。今回は、人気上昇中のパクチーが機能性食品素材としての可能性について、2つの研究レビュー論文を紹介します。

1. 「コリアンダー (*Coriandrum sativum*): ウェルビーイング実現のための有望な機能性食品
(原題: Coriander (*Coriandrum sativum*): A promising functional food toward the well-being)」
2017年、タイの研究グループは、パクチーの健康効果に対して研究レビューを行いました。その結果、パクチーには、これまでに抗酸化作用、抗がん作用、神経保護作用、抗不安作用、抗けいれん作用、鎮痛作用、片頭痛緩和作用、血中脂質低下作用、血糖低下作用、血圧低下作用、抗菌作用、抗炎症作用など、幅広い生理機能が報告されていることがわかりました。特に種子に豊富に含まれる主要な化合物であるリナロールは、様々な疾患における発症機序の調節機能を有することで注目されています。また、パクチーが持つ高い抗酸化能力は、神経変性疾患、がん、メタボリックシンドロームにおける保護効果のメカニズムに寄与することを示唆しました。
2. 「*Coriandrum sativum* L.: 民族薬理学、植物化学、心血管の利点に関するレビュー
(原題: *Coriandrum sativum* L.: A Review on Ethnopharmacology, Phytochemistry, and Cardiovascular Benefits)」
2021年、ブルネイとマレーシアを中心とした研究グループは、パクチーの健康効果に関するシステマ

ティックレビューを行い、特に心血管疾患における有効性を評価しました。その結果、これまでにパクチーが心血管に対する効果を検証したほとんどの研究は動物研究であり、細胞試験や臨床試験はほとんど行われていないことがわかりました。レビューでは、パクチーの心血管疾患における有効性が評価され、具体的には、血中脂質低下作用、抗酸化作用、アテローム生成抑制作用、抗高血圧作用、抗不整脈作用が認められています。しかし、それらの効果のメカニズムはまだ完全に解明されておらず、今後より多くの基礎研究が必要であると期待が寄せられました。

今回紹介した研究の詳細は下記論文をご参照下さい。

Prachayasittikul V, Prachayasittikul S, Ruchirawat S, Prachayasittikul V.
Coriander (*Coriandrum sativum*): A promising functional food toward the well-being.
Food Res Int. 2018 Mar;105:305-323. doi: 10.1016/j.foodres.2017.11.019.

Mahleyuddin NN, Moshawih S, Ming LC, Zulkifly HH, Kifli N, Loy MJ, Sarker MMR, Al-Worafi YM, Goh BH, Thuraisingam S, Goh HP.
Coriandrum sativum L.: A Review on Ethnopharmacology, Phytochemistry, and Cardiovascular Benefits.
Molecules. 2021 Dec 30;27(1):209. doi: 10.3390/molecules27010209.

本論文はオープンアクセスであり無料で閲覧出来ます。
<https://www.mdpi.com/1420-3049/27/1/209>