

いよいよカリンの収穫本格化！

2014年11月吉日

空海が持ち帰った不思議な果物、カリンを守りたい！

“カリンで風邪予防普及会”発足

風邪の季節を迎える今こそ、もっとカリンの力を！



カリンは昔から「のどの痛みに効く」と言われ、漢方では長く使われてきた果実です。シロップやカリン酒にして風邪予防にしている方も多いカリン。その魅力をもっともっと多くの人に知ってもらいたいと、カリン愛好者と専門家による“カリンで風邪予防普及会”を発足しました。

カリンは庭木や街路樹として人気のある樹ですが、その実はリンゴやミカンほどメジャーではないかもしれません。でも、知っている人は「のどに良い果物でしょ」といいます。カリンは薬効があって、古くから活用されてきた果物なのです。中国では何千年もの昔から漢方の生薬として使われてきました。

風邪やインフルエンザの流行る季節を迎える前に、カリンの素晴らしさをもっと多くの人に知ってもらい風邪予防にカリンのパワーを役立ててほしいと考え、このたび、この時期限定の『カリンで風邪予防普及会』を発足する運びとなりました。11月がカリンの本格的な収穫時期でもあることから、毎年この時期の風物詩となるような活動を続けていきたいと考えています。委員会の旗振り役は長くカリン等植物からの生理活性物質を研究している東京薬科大学名誉教授の竹谷孝一氏、メンバーは声楽家で元宝塚、現在は宝塚歌劇団、聖徳大学音楽講師の三矢直生氏、信州大学大学院准教授の濱渦康範氏で構成されています。

のどに良いとは言われながらも、実はあまりよく知られていないカリン。ピーク時は900tを超えていた生産量も現在では200tを下回るまでに減少しています。減りゆくカリンを守りたい！カリンのもつ力を今こそ取り入れ、風邪が本格的な流行を見せる前に、是非取り入れてほしいカリンのパワーをご紹介します。

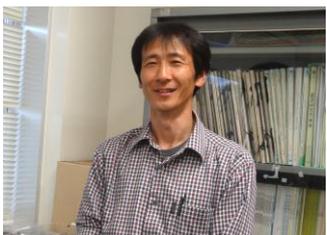
### 《カリンで風邪予防普及会 委員》



竹谷孝一氏 東京薬科大学名誉教授 薬学博士。  
植物からの抗ガン活性物質を中心とした生理活性物質の探索研究、天然薬用資源植物の開発研究などを長年にわたり行っている。  
カリンをはじめとする、自然植物の力、伝承されてきた利用のされ方に注目している。



三矢直生氏 声楽家。元宝塚歌劇団。東京藝術大学音楽学部声楽科卒業。現在、宝塚歌劇団、聖徳大学音楽講師。退団後は数々の舞台、テレビ等で活躍。全国各地でコンサートやオペラ、ディナーショーなど精力的な活動を行っている。著書に『夢がかなう法則（小学館）』、CD『グローリーオブラブ』がある。



濱渦康範氏 信州大学大学院農学研究科准教授。農学博士。大阪府立大学大学院農学研究科卒。果物、野菜の機能性に注目し、その有用性、利用可能性を追求している。  
カリンをはじめとする、果物、野菜からの自然な栄養素や機能性成分摂取の重要性を次世代へと継承すべく、研究を続けている。

### カリンで風邪予防普及会 事務局

カリンで風邪予防普及会 事務局（フライシユマン・ヒラード・ジャパン株式会社内）

担当：芳賀（はが）、伊東、丸山

TEL：03-6204-4343 FAX：03-6204-4302



## 目次

### 1. カリンの基礎情報

- ・ カリンってどんな果物？

### 2. カリンの効果効能

- ・ カリンは喉のイガイガに効く「美容液」
- ・ カリンポリフェノールのパワー
- ・ 風邪の予防にも

### 3. カリンの利用・活用

- ・ 食品として、ガーデニングとして、人気のカリン

### 4. 風物詩としてのカリン

- ・ 意外にもいろいろな場所で活躍するカリン

### 5. カリンの入手

- ・ 今こそカリンのパワーを！収穫期を迎えたカリン

## カリンの基礎情報

### カリンってどんな果物？

カリンは春に桃色の花を咲かせ、秋に長円形の黄橙色の果実が成熟する中国原産のバラ科カリン属の耐寒性落葉高木です。カリン（花梨）という和名の他、寺院の境内に植えられている場合は安蘭樹（アンランジュ）とも呼ばれ、果実は生薬名として和木瓜（わもっか）とも言います。



4、5月には5枚の花弁からなる白やピンク色の花を咲かせ、10月後半～11月に収穫されます。とても甘酸っぱい香りが特長です。生食には適しませんが、カリン酒やはちみつ漬け、ジャムとして食用されるほか、咳止め効果があるとされ漢方では長く利用されてきました。



### カリンは空海が中国から持ち帰った果物！

カリンは遣唐使、空海（弘法大師）が中国から持ち帰った果物という記録が残っています。江戸時代（1712年）に編纂された『和漢三才図会（寺島良安）』という百科事典にもカリンの記載があり、咳、痰を治すと書かれています。821年に香川県のまんのう町を訪れた空海が唐から持ち帰ったカリンの木を植えたという記録が残っており、今も樹齢400年を超える2代目の老木はたくさんの実をつけるそうです。



### 香り味のギャップ、飛びぬけたポリフェノール含有量が特長的

カリンは香しい香りとは裏腹に、生では食べられないところがユニークな特徴です。ポリフェノール含有量の多さも今注目されるどころです。

- カリンはとても良い香りがするのに生の実は硬くて渋く、食感はまるでおがくずを食べているよう。このギャップが面白く、興味を持ちました。普通の果物は他の生物に食べてもらうために熟して甘く美味しくなるのにカリンはとても生では食べられない。でもポリフェノールは豊富でリンゴの25倍。食べるには手をかける必要があるにも関わらず長い歴史の中で生き延びてきたのは、空海が中国から持ち帰ったという文化と共に、果物というよりも薬効のようなところが引き継がれてきたのかもしれないね（信州大学大学院 農学研究科 准教授 濱渦康範氏）

### 漢方や芳香剤として長く愛されてきたカリン

カリンは昔から「のどの痛みに効く」と言われ、漢方では生薬として長く使われてきた果実です。また、その香しい香りは、芳香剤としても愛されてきました。カリンを見たことがなくても、愛らしいその名前を耳にしたことがある方も多いでしょう。カリンの香しい香りは、お部屋やお風呂の中に入れて芳香剤として楽しめます。

カリンはビタミンCやタンニン、クエン酸や食物繊維などの成分を豊富に含み、咳止めやのどの痛みの予防、美肌効果、疲労回復、整腸作用など様々な効果を発揮します。

カリンは収穫期を迎えるとスーパーや果物屋さんの店頭と並びます。毎年この時期ならではの果実として、ジャムやシロップづくりを恒例行事にしている人も多いようです。



## カリン効果効能

### カリンは“のどの美容液”

のどがイガイガ、ヒリヒリする炎症は、粘膜細胞についた菌やウイルスなどが酵素の働きで細胞を壊すことで起こる症状です。これに有効なのが、ポリフェノール。細胞を壊す酵素の働きを抑え、菌などの繁殖を抑える抗菌作用、炎症を抑え痛みを和らげる抗炎症作用の両方を持っているのです。ポリフェノールの有用性が確認された中でも、カリンの持つポリフェノールはのどに特に有効だということがわかりました。カリンはのどの粘膜を引き締め、保湿してくれる美容液のようなものなのです。（東京薬科大学名誉教授 竹谷孝一氏）



### カリンエキス配合の飴を舐めると風邪を予防できる可能性も

2011年11月にはカリンエキス配合の飴を継続的になめている人はなめていない人に比べて風邪をひきにくいというヒト試験結果が第9回日本予防医学会学術総会で発表されました。

継続的に飴を摂取していた人は摂取していない人に比べて風邪などの上気道感染症に罹患する割合が有意に低いことが確認されたことによるものです\*。

\* 一日5粒のカリンエキス配合のど飴を12週間毎日摂取する人としない人（被験者男女1048人）で体調全般を毎日記録し、医師が判定。（第9回日本予防医学会学術総会で発表）

### 長く伝承された歴史には理由があります

食物、薬草などの効果や効能・安全性をヒト試験によって検証するのは難しいと言われます。しかし、長い歴史の中で利用・伝承され、選択されてきたものには、それなりの理由があります。カリンはシロップやカリン酒などで今でも多く愛用されています。

- 古来から民間で伝承され長い年月・時代を経て選択・利用されてきたものというのは、ヒトの利用実体験を通して効果・効能が確認されているので、とても信頼できるものなのです（東京薬科大学名誉教授 竹谷孝一氏）



### 効果が実感できる風邪予防としてファンの多いカリン

のどの粘膜を保護し、炎症を鎮める効果があるとして、古来より中国では活用されてきたカリンですが、日本でもカリンのファンは少なくありません。理由は『風邪が予防できる・のどの炎症を抑える』効果を実感できることにあるようです。

- 演奏会や講演、宝塚歌劇団と大学での授業など、長時間歌ったりのどを酷使することが多いのですが、カリンはちみつがわたしにはとても効きます。温めて飲んだりうがいをしたり、お守りのようにいつも持ち歩いています（笑）。また声を使う私にはカリン入りの飴が一番合うようです。“のどが命！”の公演中の生徒たちにも、カリン入りの飴を箱で差し入れしています。風邪もひきにくくなった気がしています。（声楽家、宝塚歌劇団・聖徳大学音楽講師、元宝塚歌劇団男役スター 三矢直生氏）



## カリンの利用・活用

### 食品

カリンは加熱すると渋みがなくなるので、現在ではカリンエキスが配合された飴をはじめ、数多くのカリンを使用した商品が販売されています。

### ガーデニング

育てやすく、庭木として人気の高いカリン。昔から語呂合わせで「金は貸しても借りん（カリン）」ということから表庭に欝の木、裏庭にカリンの木を植えるといいという縁起樹木でもあります。縁起物であることもあって、盆栽としてもとても人気があります。



### お風呂

特長的な甘酸っぱい香りは、芳香剤としても長く愛用されてきました。家の中の香りとして、またお風呂の入浴剤としてカリンの実を浮かべるととても良い香りを楽しめます。市販の入浴剤にも、カリンエキスが配合されたものが数多く販売されています。



## 風物詩としてのカリン

### 意外にも？！多彩なシーンで活躍するカリン

カリンは意外にもさまざまなシーンに登場しています。特に収穫期の秋からは、カリンが持つとされる効果やその香りも注目され、目にする機会が増えそうです。秋から冬にかけての風物詩としてカリンに目を向けてみると、案外近くでカリンの収穫祭やイベントを見る機会があるかもしれません。

#### ◇ 五本木カリン収穫祭（東京都目黒区）

五本木では、地域の人々の意見により、街路樹として、カリンを植えています。毎年11月に五本木カリン収穫祭を実施しており、今年は11月23日（日）10時より開催。先着300名に、カリンがプレゼントされます。



その他、首都圏でも町興しの一環でカリンの木が植えられカリンロードと名付けられた商店街があったり（東京都足立区竹ノ塚）、街路樹として植樹されて以降、カリンが『区の宝物』として親しまれていたり（川崎市川崎区）と、カリンはいろいろな場所で多くの人に愛されています。



## カリンの入手

### 果物屋に並ぶ季節の風物詩～減りゆくカリン

カリンの本格的な収穫時期となる11月になると、全国の青果店にカリンが並びます。そうはいつても、カリンを育てる農家は年々減っていて、ピーク時は900tを超えていた生産量も現在では200tを下回るまでに減少しました。多くの果物が一年中買うことができるようになった現代も、カリンは秋から冬にかけての季節にのみ店頭で並ぶ数少ない果物であると言えます。生のカリンを見たことがないという人も多いかもしれませんが、今年は是非お近くの青果店をのぞいて手に取ってみてください。

### カリンで風邪予防普及会 事務局

カリンで風邪予防普及会 事務局（フライシュマン・ヒラード・ジャパン株式会社内）

担当：芳賀（はが）、伊東、丸山

TEL：03-6204-4343 FAX：03-6204-4302

Email：[karindekazeyobokai@fleishman.com](mailto:karindekazeyobokai@fleishman.com)

