



# 科学の眼

まなこ

発行: 姫路科学館 (〒671-2222 姫路市青山 1470-15 電話: 079-267-3961)  
<http://www.city.himeji.lg.jp/atom/>

## 生物シリーズ

風邪の民間薬

### 「キンカン」(ミカン科)

Fortunella sp

姫路科学館長 古角 孝之

「キンカン(金柑)」はミカン科キンカン属の常緑低木の総称で、ナガミキンカン(長実金柑)・ニンポウキンカン(寧波金柑)・マルミキンカン(丸実金柑)・フクシュウキンカン(福州金柑)・ホンコンキンカン(香港金柑)・ナガハキンカン(長葉金柑)などの種類があります。日本で普通に栽培されているのは、ナガミキンカンとニンポウキンカンですが、一般的には、ナガミキンカンをキンカンと呼んでいます。熟した果実が、金色の柑橘(かんきつ: みかんの意味)であるところからこの名がつけました。別名: 姫橘(ひめたちばな)ともいいます。本種は、中国南部原産で、日本では主に7月に開花します(なかには、四季咲き性のものや9~10月にも花が咲くものもあります)。



この植物の果実を甘露煮にしたものは、昔から風邪の予防対策や冬のしゃれたお茶請けのお菓子として食用にされています。

#### 【キンカンの渡来時期】

鎌倉時代末から室町時代初期

※ニンポウキンカンは中国浙江省で古くは宋代に栽培されていました。日本への渡来

は 1826 (文政 9) 年といわれます。 浙江省寧波 (にんぼう) の船が遠州灘で難破し清水港に船体修理のため寄港した際、清水市の名主柴田権左衛門が世話し、そのお礼に船員から砂糖漬けをもらい受け、その種子を播いた実生が始まりだそうです。

### 【キンカンの産地】

和歌山県・高知県・宮崎県・鹿児島県などの暖地

### 【キンカンの用途】

- ・果実は果皮ごとあるいは果皮だけ生食します。(皮の中果皮、つまり柑橘類の皮の白い綿状の部分に相当する部分に苦味と共に甘味があります。果肉には強い酸味があります。) 果皮のついたまま甘く煮て、砂糖漬け・蜂蜜漬け・甘露煮にします。甘く煮てから、砂糖に漬け、ドライフルーツにすることもあります。
- ・果実は民間薬として咳やのどの痛みにも効果があるとされ、金橘 (きんきつ) という生薬名でいわれることもあります。風邪によく聞く理由は、疲労回復・風邪予防にとっても効果的なビタミンCがたっぷり含まれているからです。キンカンの果皮にはさらにビタミンCの吸収を助けるヘスペリジン (ビタミンP) という栄養素も含まれているため、ビタミンCを体内で効率よく働かせることができます。また、カルシウムもたっぷり含まれ、骨や歯の強化・骨軟化症や骨粗しょう症の予防・血中カルシウム補給による体細胞活動のサポート・イライラ解消・女性ホルモンバランス調整に効果があります。

※同じ柑橘類でも、ビタミンC・カルシウムの含有量は温州ミカンや夏ミカン、グレープフルーツよりずっと多いです。(表1参照)

表 1 柑橘類 可食部 100 g 当りのビタミンC、カルシウム含有量

	ビタミンC (mg)	カルシウム (mg)
キンカン	49	80
温州ミカン	35	22
夏ミカン	38	16
グレープフルーツ	36	15

- ・観賞用に庭木として植えられることも多いです。剪定に強いので生垣や鉢植え、盆栽にもできます。広東省や香港では、旧正月を迎える際に柑橘類の鉢植えを飾ることが多く、キンカンも好まれます。