

# プラホーム粉末



Botanical name :

*Kaempferia galanga* Linn.

Family : Zingiberaceae

和名 : バンウコン

分析試験項目	結果
水分	5.3g/100g
たんぱく質	8.9g/100g
脂質	3.6g/100g
灰分	7.4g/100g
炭水化物	74.8g/100g
糖質	58.2g/100g
食物繊維	16.6g/100g
エネルギー	334kcal/100g
ナトリウム	7.5mg/100g
食塩相当量	0.019g/100g
ケイ皮酸)エチル	0.21%
4-メトキシ・ケイ皮酸エチル	2.4 %

## プラホーム (ประหลอม: Proh hom) とは

Kaempferia galangaは、ショウガ科の植物で、タイでは「プラホーム」と呼ばれています。日本名は「バンウコン」と呼ばれ、東南アジアの国々ではかなり広く栽培されているハーブです。その塊茎部を乾燥したものは、独特の芳香と辛味があり、東南アジアを中心に調味料や香辛料として流通している。高血圧、腫れ、潰瘍、ねんざ、ぜんそくの治療に、また、芳香性健胃薬としても利用されている。インドネシアでは塊茎をKencur (クンチュール) と呼び、強壮、鎮咳、食欲増進などに用いている。

## 特徴

1. (薬理学的研究で) 抗酸化剤の効果を持っている
2. 頭痛を治すために使用。ストレスの解消に
3. 他のハーブに混ぜて、心臓や神経の強壮剤として使用
4. 塊茎を、ゆでたり、調理して食べることで、よく眠れ、ストレスが軽減される
5. 葉や茎のジュースは喉の痛みを和らげる
6. 葉や茎からのジュース入のシャンプーは、フケを防ぐ
7. エッセンシャルオイルは小腸平滑筋弛緩の効果がある。痛みを緩和し、鼓腸を軽減する
8. 胃腸の調子を整える
9. 膿瘍、炎症を抑える
10. カビや細菌の発生を抑える
11. 発熱を低減し、のどの渴きを和らげる

## プラホームの主な有効成分

1. Ethyl cinnamate (ケイ皮酸エチル) ... 食欲を増し、おいしさを高める。血管弛緩(血圧降下)。
2. **Ethyl p-methoxycinnamate** (4-メトキシ・ケイ皮酸エチル)  
抗ガン作用および抗モノアミン酸化酵素活性などの多くの生物学的活性を示す。モノアミン酸化酵素の活性はセロトニン、ドーパミンといった脳の神経伝達物質の減少をもたらす。これらの物質の減少がうつ病の原因の一つとも言われている。
3. フェノール性化合物とルテオリンとアピゲニンを含むフラボノイド類... 抗酸化作用など



粉末

### 性状

淡黄色～薄茶色の粉末。独特の芳香と辛味がある

### 包装

10kg

### 摂取目安量

1～1.5g / Day

### 原料表示例

バンウコン、サンナなど



チップ

## ブラホームに含まれる成分

1. Ethyl-cinnamate
2. 1, 8 – cineole
3. Delta 3 Carene
4. (+)Alpha Pinene
5. (-)Alpha Pinene
6. Camphene
7. Borneol
8. Cymene
9. Alpha Terpineol
10. Alpha Gurjunene
11. Germacrene
12. Cadinenes
13. Beta-Caryophyllen
14. Ethyl-p-methoxycinnamate
15. Kaempferol
16. Kaempferide
17. Cinnamaldehyde

## ブラホーム参考文献

抗炎症・鎮痛効果

- Muhammad Ihtisham Umar *CLINICS* 2014;69(2):134-144
- AMBERKAR MOHANBABU VITTALRAO *Indian J Physiol Pharmacol* 2011; 55 (1) : 13-24
- SHANBHAG TARA V. *Indian J Physiol Pharmacol* 2006; 50 (4) : 384-390

鎮静効果

- Mohammad Shawkat Ali *BMC Complementary and Alternative Medicine* (2015) 15:158

脂質低下

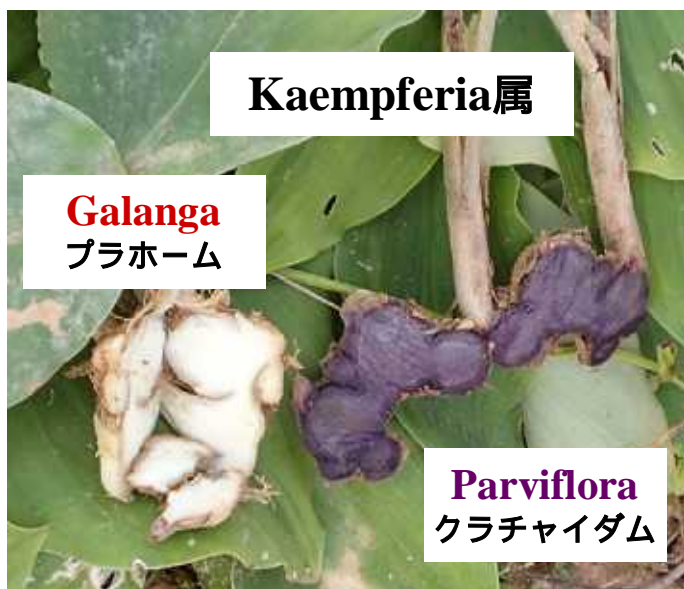
- C.R. ACHUTHAN AND JOSE PADIKKALA *Indian Journal of C~nical Biochemistry*, 1997, 12 (1), 55-58

細胞毒性（がん）に対する効果

- Wiratchanee Mahavorasirikul *BMC Complementary and Alternative Medicine* 2010, 10:55

など

## タイで栽培されている主な生姜(科)の種類



ブラホーム (Kaempferia Galanga)

和名：バンウコン

クラチャイダム (Kaempferia Parviflora)

和名：黒しょうが

カー (Alpinia galanga)

和名：ナンキョウ

クラチャイ (Boesenbergia rotunda)

キン (Zingiber officinale)

和名：生姜

マハメーク (Curcuma aeruginosa)

カミンチャン (curcuma longa)

和名：秋ウコン