

糖尿病の治療

タンポポの根には消化しやすい糖分が含まれており、ヨーロッパでは、**糖尿病**の治療を受けている人が利用することもあります。

腎臓・泌尿器の症状の治療

フランスでは、タンポポは「ピサンリ pissenlit」（おねしょの意味）と呼ばれます。利尿作用があることからこの名前がつけました。

また、腎臓や泌尿器の状態を整え、**尿路感染症や腎結石**の治療を助ける効果もあります。利尿作用はありますが、利尿薬を過剰に服用した場合のようにカリウム不足を引き起こすことはありません。

消化器官への効能

穏やかな緩下剤作用があり、胆汁の分泌を促進し、便秘や胃腸の不調を改善します。また苦味強壯剤のような作用もあり、病気から回復しつつある人の食欲を刺激します。

肝臓への効能

タンポポは、**体の中に蓄積した毒素の排出**に効果的であり、そのため**肝臓**の健康とも密接に関わっています。肝臓の不調の治療に使われることもあります。血中の脂質や尿酸の排出を助ける効果や、食中毒を予防する効果もあります。

たんぽぽの栄養素・成分

タラキサシン

たんぽぽの根を切ると、乳白色の汁が出てきます。この中に苦み成分であるタラキサシンが含まれています。母乳の分泌の促進をしてくれます。

イソクエルシトリン

フラボノイドの一種です。フラボノイドは苦みの成分であり、強い抗酸化力を持っています。肝機能を高める作用や、利尿作用があります。

※イヌリン【糖尿治療ポイントです】

イヌリンは多糖体の一種です。イヌリンは糖の吸収を抑え、血糖値の上昇を抑える働きがあります。他にも、善玉菌を増やし、腸内の環境を整える作用もあります

コリン

コリンはアミノアルコールの一種です。コリンは神経細胞の成分でもあるので、記憶力や脳の様々な機能を維持するために必要です。よって、認知症予防にも期待が持てます。また、動脈硬化や肝硬変を防いでくれます。

ビタミン

ビタミンB群、ビタミンCなど、身体の健康の維持に欠かせないビタミン類が豊富に含まれています。

ミネラル

鉄分やカリウムなどのミネラルが豊富に含まれています。カリウムには体内の塩分濃度を調節する働きがあるので、むくみ改善にも役立ちます。ミネラル類は食事から不足しやすい栄養素になりますが、健康維持には必要なものです。

たんぽぽ茶とたんぽぽコーヒー

たんぽぽ茶とたんぽぽコーヒーは同じものとして扱われることもありますが、たんぽぽ茶はたんぽぽの根を中心に、他のお茶などをブレンドしているものが多いようです。一方、たんぽぽコーヒーはたんぽぽの根を焙煎、あらびきして作られています。

たんぽぽコーヒーはコーヒーとは違って、ノンカフェインなので、妊娠中、授乳中の人でも安心して飲むことができます。コーヒーに近い味ですが、苦みはコーヒーよりも少なくほんのりと甘く、香ばしい香りがします。

たんぽぽ茶やたんぽぽコーヒーは粉末で直接溶かすものや、ティーパックのものがあります。薬ではないので、決められた量はありませんが、たくさん一気に飲むよりも、1日1~3杯を毎日飲むことが良いようです。食べる。

日本では、たんぽぽは雑草としてのイメージが強く、食用としてはあまり使われていません。飾りとしてたんぽぽの花が添えられているくらいです。

しかし、欧米では栄養価の高い優秀なハーブとしてたんぽぽを食べる習慣があります。苦みが強いですが、水にさらしてアクを抜く、揚げたり炒めたりと料理する、などで美味しく食べられるようです。

血糖値の上昇抑制にイヌリンの効能 — 食事にたんぽぽ茶を飲もう

たんぽぽ茶は、糖値の上昇を抑制する効能も持ちあわせています。

たんぽぽ茶には、[イヌリン](#)という栄養素が含まれています。体内に入ると胃の中で水分を取り込んでゲル状になる作用があります。

この働きにより、糖質や脂肪分が体内に吸収されるのを防ぎ、便とともに体外に排出されるため、血糖値の上昇を抑えることができます。

たんぽぽ茶を飲むことで血糖値をコントロールすることができるため、食事と一緒に摂ることで効果や効能が期待できます。

飲みすぎは副作用も？ — 低血圧の方は注意が必要

たんぽぽ茶には、毛細血管を広げる作用があるため、血流を改善して[高血圧](#)を予防する効果があります。

ただし、**たんぽぽ茶を摂取し過ぎると血圧が下がる可能性**が高まるため、元から[低血圧](#)の人はあまり飲み過ぎないように注意する必要があります。体質にもよりますから、気になる場合はお医者さんに聞いてみるのが一番ですね。

余分な水分を排出する利尿効果もたんぽぽ茶にはあるので、あまり効果が出過ぎてしまうと[頻尿](#)になるリスクがあります。

嫌な臭いや渋味、甘味がないたんぽぽ茶は[コーヒー](#)や他のハーブティーのように飲みやすいお茶です。自分の身体にあった飲み方で適量を味わうようにしましょう。

以上