

**種子植物・菌類を利用した健康食品中の有害な成分に関する調査
健康食品の安全性に関するデータシート**

I 種子植物

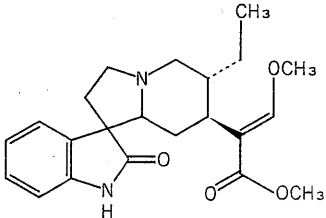
健康食品の原料	ページ
キャットクロー (猫の爪)	2
ノニ (ヤエヤマアオキ)	4
ケール	6
マカ	8
サフラン	10
イチヨウ	12
オオムギ	14
コムギ	16
クマザサ	18
ハトムギ	20
マコモ	22
エンバク	24
ネトル	26
タラ (タラの芽)	28
エゾウコギ (エレウテロコック、シベリアニンジン)	30
オタネニンジン (朝鮮人参、高麗人参)	32
三七ニンジン (田七人参)	34
アメリカニンジン	36
羅漢果	38
アマチャヅル	40
コショウボク (マスティック)	42
サイリウム	44
ガルシニア・カンボジア	46
セントジョーンズワート (西洋弟切草)	48
バレリアン (西洋カノコ草)	50
メグスリノキ	52
ギムネマ・シルベスタ	54
イケマ	56
カキ	58
ショクヨウカンナ	60
エキナセア	62
ヨモギ	64
カモミール (カミツレ)	66
ペニバナ	68
ヒマワリ	70
マリアアザミ (オオヒレアザミ、ミルクシスル)	72
ナツシロギク	74
ダンデライオン	76
カレンデュラ	78
羅布麻 (ラフマ、ヤンロン茶)	80
アセロラ	82
ブラックコーホシュ	84
ゴールデンシール	86
アボカド	88
チェストツリー	90
クワ (クワ茶)	92
カバカバ (カバ)	94
キンマ	96
ゴマ	98
ザクロ	100
シソ	102
スカルキャップ	104
エゴマ (ジュウネン)	106
タイム (タチジャコウソウ)	108
レモンバーム	110
モロヘイヤ	112
ウコン (ターメリック)	114
ガジュツ	116
クスリウコン (テムラウク)	118
エルダー	120
ウイキョウ	122
ヒュウガトウキ	124
アシタバ	126
蕡麩そば	128

健康食品の原料	ページ
ブルーベリー	130
クランベリー	132
ビルベリー	134
チャ	136
ジュアール	138
アマメシバ	140
スギナ	142
ドクダミ	144
バッションフラワー	146
トチュウ	148
トウガラシ	150
クコ	152
サラシア	154
タペイア・アベラネダエ (イペーロッショ)	156
甜茶 (甜葉懸鈎子)	158
ビワ (ビワ茶)	160
サンザシ (山査子)	162
プラム (西洋スモモ、ブルー)	164
ドッグローズ (ローズヒップ)	166
ラズベリー	168
バフィア (スマ)	170
ブドウ	172
グァバ	174
シジュウム	176
ウラジロカシ	178
マオウ	180
マツ (樹皮エキス)	182
大豆	184
クズ	186
ルイボス	188
キバナオウギ	190
エビスグサ (ハブ茶)	192
リコリス	194
バナバ (オオバナサルズベリ)	196
ガラナ	198
コンフリー	200
オリーブ	202
ノギリヤシ	204
アロエベラ	206
キダチアロエ	208
オウセイ	210
ニンニク	212
リンドウ	214
センブリ	216
ゲンチアナ	218

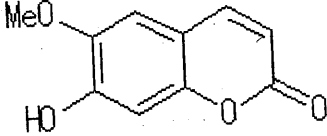
II 菌類

健康食品の原料	ページ
ハタケシメジ	220
ホシシメジ	222
レイシ	224
チョレイ	226
カワラタケ	228
マイタケ	230
ブクリョウ	232
ヤマブシタケ	234
スエヒロタケ	236
メシマコブ (桑黄)	238
カバノアナタケ (チャーガ)	240
ハナヒラタケ	242
アガリクス (ヒメマツタケ、カワリハラタケ)	244
ヒラタケ	246
シイタケ	248

索引	250
----	-----

種名	キャッツクロー(猫の爪)
科 名	アカネ科
分 類	・使用部位：樹皮(①) ・南米ペルーに生育するアカネ科ウンカリア属の蔓性一年草で、樹木に絡みながら伸び、最終的には直径 20cm 余り、長さ 30m 以上にも達する。名前は、小枝から出る葉柄の付け根(基部)にあたかも猫の爪のような形の鉤が突き出ているところから猫の爪と呼んでいたことに由来する(④)
学 名	<i>Uncaria tomentosa</i> (別名：カギカズラ) (①)
原 産 地	・南米ペルーの中央山間部標高 400m～800m の高地の森林地帯に自生する(※) (②)
生 産 国	・ペルー
成 分 名	・アルカロイド(イソテロポデイン、テロポデイン、イソミトラフィリン、ミトラフィリン、イソリンコフィリン、リンコフィリン)、炎症抑制(キノビク酸グリコシド)、鎮痛・抗炎症作用(キノブ酸グリコシド、トリテルペン、ポリフェノール、Proanthocyanidins)、抗ウイルス特性(キノブ酸グリコシド)、抗酸化・抗腫瘍・抗潰瘍・抗炎症・抗アレルギー成分(トリテルペン) (※) (②)
構 造 式	rhynchophylline 
混 合 割 合	—
利 用 国	・ペルー(③)
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	・ペルーの先住民であるインディオは、蔓を切ったときに溢れ出てくる樹液を含むことで消化器系や免疫系の疾患に用いたとされるの報告が見られる(※) (③) ・樹皮は伝統的に、炎症の緩和、ヘルペスなどウィルス性疾患の治療、関節炎などに用いられてきた(①)
効 能	—
副作用・健康被害の事例	・経口摂取によって頭痛やめまい、嘔吐の原因となりうる。移植患者、臓器移植患者、血友病患者が新鮮血漿を投与されている場合、ある特定のワクチンを同時に使用している場合、ホルモン療法、胸腺を摘出した場合、インスリンを投与している場合、3歳以下の小児には禁忌である(⑤)
成 分 名	—
構 造 式	—

医 学 的 研 究 事 例	・『樹皮に含まれるアルカロイドは、免疫組織を刺激して抵抗力を増進させ、自然治癒力を活性化させる。また、polyphenol 類の catechin や anthocyanidin は潰瘍抑制効果を発揮する。その他、アレルギー抑制効果、胃・肝臓の保護作用、膵臓・子宮の調整効果も種々の実験で証明されている』とする報告が見られる。1994 年 WHO で、副作用のない抗炎症薬として承認されたとの報告も見られる (※) (③) ・ペルーの外科医師メルガレージョが樹皮抽出物に各種進行がんの効果ありとする臨床例を、サンマルコス大学のタンボらはドウエキスが合成薬品よりも高い抗炎症作用を見せたことを発表 (④) ・1990 年、オーストリアのケプリンガーが根から 6 種類のオキシインドールアルカロイドのうち 4 種類、イソプテロポディン、プテロポディン、イソミトラフィリン、イソリンコフィリンが白血球の貪食作用を著しく活性化することを明らかにし、ペルー、イタリアの研究者は、抗酸化性、抗微生物性、抗炎症性、抗腫瘍性などを持つ成分の存在などを明らかにした (④)
規 制 状 況	・[非医薬品]全草 (※) (⑤)
代 表 的 な 製 品	・グルコンキャッツ (大日本製薬株) (⑦)
摂 食 形 態	・ティーパック、皮から抽出したエキスを粉末やソフトカプセル、糖衣錠にしたもの (④)
一日あたりの摂取量	・粉末や濃縮エキスの場合、100～300mg (⑥) ・グルコンキャッツ (大日本製薬株) : 1 日 9 粒 (⑦)
効 能	・現在、ペルーの農業省が公表しているキャッツクロウに関する資料(1996 年 3 月)によれば、樹皮の熱水煎出・アルコール抽出成分は、気管支喘息、気管支炎、関節炎、リウマチ、肺・頸部癌、ヘルペス(疱疹)、胃腸障害(潰瘍性胃炎・腸炎)、膵臓炎、肝炎、痔疾等に対する効能があるとしている (※) (③) ・鎮痛効果(血小板凝縮阻害作用や血栓防止作用のある複合アルカロイドが血管を広げ、筋肉内の血流を促すことで弾力や柔軟性を回復させる)、抗炎症作用(複合アルカロイド、キノビク酸などの相乗効果)、免疫力向上(健康維持にとって非常に大切な免疫機能を発揮し、活性化させる) (※) (②) ・イソプテロポディンには白血球の作用、活性化させ、免疫力を高める作用があり、血小板の凝集と血栓を予防する働きを持つので脳梗塞や脳血栓など脳卒中の予防に効果的な物質である。キノビク酸グルコシドやフラボノイドには抗炎症作用があるため、痛みを伴うリウマチ、神経痛、関節痛などにも効果があると考えられている (⑥)
留 意 事 項	・ヨーロッパおよび南米ペルーで広く用いられているが、他の有名なハーブ類に比べて研究は遅れている。狼瘡や HIV 感染症などの、自己免疫疾患の既往症がある場合には、使用前に医師に要相談 (①) ・薬による副作用を取り除く働きもあり、安心して薬と併飲することができるが、女性の場合、妊娠中や授乳期の摂取は避けたほうがよい (②)
参 考 文 献	①A-ブの安全性ガイド、②J-Medecal [http://www.j-medical.net/] (※)、③医薬品情報 21 [http://www.drugsinfo.jp/] (※) ④健康・栄養食品事典⑤機能性食品素材便覧⑥サプリメント健康バイブル⑦大日本製薬株 [http://www.dainippon-pharm.co.jp]

種名	ノニ (ヤエヤマアオキ)
科 名	アカネ科
分 類	・使用部位：果実(②) ・熱帯アジアにかけて広く生息している常緑灌木で、学名はモリンダ・シトリフォリア、日本では沖縄県の八重山地方で植樹されており「ヤエヤマアオキ」として知られ、高さ6mぐらいに成長すると楕円形の緑色の葉をつけ、黄色いごつごつした果実をつける(④)
学 名	・モリンダシトリフォリア(※) (①) ・Morinda citrifolia Linne (別名：インディアンマルベリー) (②)
原 産 地	・ポリネシア(①)、モルッカ(③)
生 産 国	・東南アジア、インド～太平洋諸島、日本(③)
成 分 名	・根皮：Morindin C27H30O15, Trhydroxyanthraquinone-monomethylether C16H12O6, Morindadiol C15H10O4 (Dihydroxymethylanthraquinone) (以下黄色素)、Soranjidiol, Morindanigrin C16H10O5, その他C18H28O (③) ・果実：精油(少量)、その主成分はn-Capronic acid およびn-Caprylic acid を含む(③) ・アスコルビン酸、スコボレチン、プロキセニン、テルペン(④)
構 造 式	C₆H₈O₆, 分子量 $\begin{array}{c} \text{O}=\text{C} \\ \\ \text{HO}-\text{C} \\ \\ \text{HO}-\text{C} \\ \\ (\text{c})\text{HC} \\ \\ \text{HOCH}(\text{b}) \\ \\ \text{CH}_2\text{OH} \\ (\text{a}) \end{array}$  アスコルビン酸 (scopoletin : スコボレチン)
混 合 割 合	—
利 用 国	・インド、東南アジア
調 理 方 法	・ミャンマーでは果実・花序・若芽を薬味として利用する。若葉は食用になる(苦味あり)(③)
摂 食 方 法	・味はチーズのような腐臭があるため、グレープフルーツジュースなどとミックスして飲まれることが多い(④)
民 間 伝 承	・古代からポリネシアの伝承医療に利用(※) (①) ・根皮は赤色染料とし根は黄色染料とする。インドではこの染料で染めたものは白蟻に侵されないといわれる(②) ・根・幹・樹皮：モリジン Morindin, 黄色染料(インドネシアでバティックに用いる)となる(③)
効 能	・東南アジアほかでは民間薬(マラリヤ、高血圧、糖尿-インドネシアで Pace と呼ぶ)になる。葉・樹皮は薬用になる(③)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

医 学 的 研 究 事 例	・スコボレチンは、血圧降下作用、バクテリアなどに対する抗菌作用、鎮痛作用、うつ症や睡眠障害の改善作用などがあることが分かっている(④) ・1993 年、日本人研究者・平松朋紀によって、ダムナキャンソールの抗がん性が「キャンサーレター」に掲載された(④) ・1997 年、ハワイ大学で行われた研究ではノニを飲用することでマクロファージの活性が通常より 3 倍高くなることが明らかになっている(④)
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	・タヒチアンノニ TM ジュース等(②)
摂 食 形 態	・飲料
一日あたりの摂取量	—
効 能	・アスコルビン酸は広範囲な有害成分やストレスから身を守る。ビタミンDと共に鉄分の吸収を高める。体内で発がん物質の生成を妨げる。モリンジンには鎮痛、鎮静作用がある。実に含まれるテルペンには体力増強作用が見込まれている(④)
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①フジネット百選[http://store.yahoo.co.jp/fuji100/ccfx0920.html] (※) ②最新和漢薬用植物[ヤエヤマアオキで検索] ③東南アジア植物性食品図鑑 ④健康・栄養食品事典

種名	ケール
科 名	アブラナ科
分 類	・アブラナ科の野菜で、キャベツ類の一変種であるが、結球しない。緑葉カンラン、羽衣カンランなどの異名もある(⑨)
学 名	Brassica oleracea var. acephala DC(④)
原 産 地	・南欧(キャベツの原種とされる)(③)
生 産 国	—
成 分 名	・緑葉素、食物繊維(①)、イソチオシアン酸塩(※)(④)
構 造 式	—
混 合 割 合	・100g 中タンパク質 3.9g、脂質 0.6g、炭水化物 7.2g、カルシウム 225mg、リン 67mg、ビタミンA効力 3300IU、ビタミンB ₁ 0.15mg、ビタミンB ₂ 0.325mg、ビタミンC 125.5mg(⑥)
利 用 国	・ヨーロッパ、中国
調 理 方 法	・緑黄色野菜とともに果物やハチミツ、少量の水などを入れミキサーにかける(①) ・ヨーロッパでは日常的に食卓にのぼる野菜であり、サラダとして生のままで食べる以外にも、ゆであげたものをバターや生クリームと合わせたり、炒め物、煮物としても利用されている(⑧)
摂 食 方 法	・青汁(①) ・中国では強壮剤として用いる(⑤)
民 間 伝 承	—
効 能	・動脈硬化やがんの発生を防ぐ。視力の向上、呼吸器や消化器の粘膜の強化、ウイルスに対する抵抗力の強化、かぜの予防、ストレス対策、肝機能を高め解毒促進、胃潰瘍、十二指腸潰瘍を治りやすくする。増血、血栓予防、血圧効果、コレステロール低下、整腸、解毒、免疫力強化(①)
副作用・健康被害の事例	・中国から輸入されたケールに、基準値以上の残留農薬を含む事例がある(⑦)
成 分 名	—
構 造 式	—

医 学 的 研 究 事 例	・抗酸化物質などの機能性成分にも富んでいるため、肝炎・腎炎・胃潰瘍・高血圧・動脈硬化・貧血・糖尿病・痛風・喘息・白内障などの多彩な回復事例がある(⑥)
規 制 状 況	[非医薬品] 全草(⑦)
代 表 的 な 製 品	・キューサイ青汁(②)、ファンケル青汁(⑤)
摂 食 形 態	・青汁としてや葉を野菜として利用する(②)(⑤) ・青汁製品としては生の青汁を冷凍したものから、粉末、果粒状になったものがある(⑥)
一日あたりの摂取量	－
効 能	－
留 意 事 項	－
参 考 文 献	①決定版・健康食品バイブル、②キューサイ(株)[http://www.kyusai.co.jp/what01.html]、 ③熱帯の野菜、④J-Medical[http://www.j-medical.net/] (※) ⑤ファンケル [http://www.fancl.co.jp/index.html]⑥健康・栄養食品⑦機能性食品素材便覧⑧サプリメント健康バイブル⑨健康・栄養食品事典

種名	マカ
科 名	アブラナ科
分 類	・アブラナ科に属する多年草で、性質は強靱。世界で最も標高が高いペルー山中 4000m級の高地で栽培されており、同じ仲間のカブと同様の膨らんだ根は辛さと甘さを抱き合わせた風味がある(使用部位:根) (④)
学 名	<i>Lepidium meyenii</i> Walp (※) (①)
原 産 地	・ペルー山中の 4000m 級の高地で栽培 (※) (②)
生 産 国	・ペルー(④)
成 分 名	・アルギニン、リジンを始めとする 9 種の必須アミノ酸が豊富。鉄分、カルシウム、不飽和脂肪酸(リノール酸、リノレン酸、パルミチン酸、オレイン酸)、カリウム、リン、亜鉛、銅、マンガン等の微量元素も多量に含有。辛味成分(グルコシノレート(含有量約 1%)、3 種のアルカロイド、3 種のグルコシノレート、ステロイド/フラボノイド、フェノール化合物、フラボノイド、タンニン、サポニン、アントシアニンを含有(※) (②) ・イソチオシアネート(⑥)
構 造 式	L-arginine L-lysine
混 合 割 合	—
利 用 国	・ペルー(②)
調 理 方 法	・焼く、蒸す、煮込む。1 ヶ月前後自然乾燥させたものは牛乳などと煮てポリッジにする。また、発酵飲料マカチーチャの原料にもなる(④)
摂 食 方 法	・ペルーではマカの入った様々な食品があり、NASAでもマカを宇宙食に使っている(※) (③)
民 間 伝 承	・カブ同様の膨らんだ根は辛味と甘味を合わせた風味があり、現地では焼いたり蒸したり煮込んだりして食べられている。
効 能	・原産地ペルーのアンデス地域で数千年前から栽培され、滋養強壮食材として珍重されていたとされる(※) (②)
副作用・健康被害の事例	・通常の食事以上の摂取量での安全性は十分な情報がないため、避けたほうがよい(⑤)
成 分 名	—
構 造 式	—

医 学 的 研 究 事 例	—
規 制 状 況	[非医薬品]利用部位は根(⑤)
代 表 的 な 製 品	・MACA (株式会社日本薬業)、マカ・アンディーナ (コペルニックスジャパン株・アンデス健康食品事業部)、マカ・インディオ 30 (南米薬用植物研究会) 等 (※) (②)
摂 食 形 態	・ペルーではマカの入った様々な食品があり、NASAでもマカを宇宙食に使っている (※) (③)
一日あたりの摂取量	—
効 能	・滋養強壮、病後の栄養補給、ボケ防止(記憶力改善)、精神的疲労の回復、不眠症の改善、老化防止そしてあらゆる強壮用に効果があるとされている(※) (③) ・活力増強、集中力、記憶力の向上、ストレス・疲労の軽減、性生活の円滑化。 ・更年期障害の除去、月経不順の正常化・精子・卵子の増殖など不妊症の解消を含む生殖能力の促進効果、3.免疫賦活作用、抗酸化作用、抗がん作用などがあるとされているが、これらは特定成分の直接的効果ではなく、数種類のアルカロイド、ステロイド、テルペノイド、サポニン、タンニン、アントシアニン、イソチオシアネート、グルコシノレートなど、第二代謝産物が下垂体を刺激した結果、内分泌腺の活動が活性化されるためとも考えられている(④)
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①アンデス自然食品研究所[http://www.healthyfoods.jp/whats/maka.htm] (※) ②医薬品情報 21 [http://www.drugsinfo.jp/] (※) ③J-Medecal [http://www.j-medical.net/] (※) ④健康・栄養食品事典 ⑤機能性食品素材便覧 ⑥サプリメント健康バイブル ⑦麒麟ウェルフーズ株[http://www.kirin-wellfoods.co.jp/]

種名	サフラン
科名	アヤメ科
分類	・アヤメ科(Iridaceae)のサフラン <i>Crocus sativus</i> L. の柱頭①
学名	<i>Crocus sativus</i> L. ②
原産地	・西アジア・南ヨーロッパ原産②
生産国	・スペイン、フランス、イタリア、日本、中国、イラン① ・日本への輸入量(2,600kg, 2003年)
成分名	・カロチノイド色素、苦味成分、精油① ・クロシン(雌しべに含まれる色素成分)③
構造式	The diagram shows the chemical structures of Crocetin, Picrocrocin, Safranal, and Crocin. Crocetin is a tetracyclic structure with a long chain of conjugated double bonds and a carboxylic acid group. Picrocrocin is a bicyclic structure with a glucose residue. Safranal is a bicyclic structure with an aldehyde group. Crocin is a dimeric structure with two picrocrocin units linked by a gentiobiose residue.
混合割合	—
利用国	・ヨーロッパ、日本
調理方法	・ヨーロッパでは古くから芳香着色料として料理に用いられている②
摂食方法	—
民間伝承	・民間で、乾燥した雌しべ数本に熱湯をそそいで飲用し、生理痛や風邪に用いる② ・紀元前 200 年頃のローマのムーキアーヌスは、胃・肝臓・腎臓・膀胱・肺の病気、咳、結膜炎、酒の悪酔いなどに効くとしている ・ブリニイは眠りを誘い、頭脳を明晰にし、媚薬として用いられることを記している ・16 世紀の中国では、呼吸障害、嘔吐、悪寒にも有効であるとしている ・日本では月経不順、更年期障害などの民間薬としての使用歴は長い③
効能	・血の道症、月経不順、更年期障害③
副作用・健康被害の事例	・鎮静、鎮痛、通経
成分名	—
構造式	—

医 学 的 研 究 事 例	・鎮静、鎮痛、通経薬として、精神疾患、月経痛、月経不順、閉経などに応用する(①) ・東京大学薬学部齋藤洋や九州大学薬学部正山征洋らの研究により、クロシンに中枢神経の活性化、記憶力増強を図る作用のあることが明らかにされた(③)
規 制 状 況	・[非医薬品]利用部位：柱頭。GRAS 認定 ・[既存添加物]サフラン色素は着色料。サフランは香辛料(④)
代 表 的 な 製 品	・ラ・スパイス サフラン(ホール)(エスビー食品株)(⑤) ・脳力改善作用の向上が期待されるイチヨウ葉エキスやビタミンEなどを配合した「健脳食品」も市場に出ている(③)
摂 食 形 態	・調味料
一日あたりの摂取量	・1～3g(①)
効 能	・循環器系の刺激作用、血圧効果作用、鎮痛、鎮痙作用、月経、月経不順、月経困難症、がん(④)
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①和漢薬の事典 ②エーザイ株[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ③健康・栄養食品事典 ④機能性食品素材便覧 ⑤エスビー食品株(http://www.sbfoods.co.jp/products/select/text/Pink.htm)

種名	イチョウ
科 名	イチョウ科
分 類	・ イチョウ科 (Ginkgoaceae) のイチョウ Ginkgo biloba L. の葉を乾燥したもの(①)
学 名	Ginkgo biloba L. (⑤)
原 産 地	・ 中国(⑤)
生 産 国	・ 中国、日本(①)
成 分 名	・ フラボン類 (ギンクゲチン、イソギンクゲチン、ピロペチン、ルタシド、ケンフェロール3-ラムノグルコシド、ケンフェリド、ケルセチン、イソラムネチン) 苦味成分 (ギンクゴリドA、ギンクゴリドB、ギンクゴリドC、ピロバリドA) 有機酸成分 (シキミ酸、D-グルカリン酸、ギンクゴール酸) その他 (ギンノール、ギンノン、ノナコサン、オクタコサノール、α-ヘキサノール、β-シトステロール、スチグマステロール) ビタミン類、タンニン類 (カテキン、エピカテキン) (①) ・ 葉：フラボノイド、乳汁フラボン、ギンコライド、ルチン、ケルシトリン、シリマリリン、テポニン(⑥)
構 造 式	The diagram shows three chemical structures: Bilobol: A phenolic compound with two hydroxyl groups and a long side chain. Ginkgoic acid: A carboxylic acid derivative of bilobol. Ginkgetin: A complex flavonoid glycoside consisting of multiple flavanone units linked by ether bonds. Below the structures are their molecular formulas and names in Chinese: - Bilobol: $(\text{CH}_2)_7-\text{CH}=\text{CH}-(\text{CH}_2)_5-\text{CH}_3$ - Ginkgoic acid: $(\text{CH}_2)_7-\text{CH}=\text{CH}-(\text{CH}_2)_5-\text{COOH}$ - Ginkgetin: $(\text{CH}_2)_7-\text{CH}=\text{CH}-(\text{CH}_2)_5-\text{CH}_3$
混 合 割 合	—
利 用 国	・ 欧米、日本、中国
調 理 方 法	・ 堅い内種皮の中にある内乳を銀杏と称して食用にする。また、民間薬として夜尿症、肺結核、ぜんそくなどに用いられた(⑤)
摂 食 方 法	・ 銀杏は寄せ鍋、茶碗蒸しの色どりに用いられる。通常は鬼皮 (中種皮) をとって塩ゆでにし、薄皮をとったものを調理して用いる。から煎りしたり、油で揚げても良い。焼き銀杏のように鬼皮のまま焼く場合もある。水煮、瓶詰めもある(①)
民 間 伝 承	・ 民間では、鎮咳、強壮剤として夜尿症、肺結核、ぜんそくなどに用いたほか、葉の黒焼きを飯粒で練って魚の目に貼り、葉の煎液を凍傷、しもやけに塗る(⑤) ・ 古くから中国でも銀杏は鎮咳、去痰、夜尿症、頻尿によいとし、民間療法では葉を煎じて心臓病(動脈硬化) に用いられてきた(⑥)
効 能	・ 血管拡張作用、血管拡張・平滑筋弛緩緩和作用、気管支拡張作用(①) ・ 循環、特に脳、下肢、生殖器官の循環を改善することで、記憶力や精神機能を改善するのに用いる。めまい、耳鳴り、また時には、ぜんそくや他の疾患にも用いる(②)
副作用・健康被害の事例	・ 日本では、国民生活センターに、平成4年度以降14年度(平成14年10月31日現在)までに、「湿疹等の皮膚障害が出た」「アレルギー症状が出た」「下痢を起こした」など、イチョウ葉食品に係る安全・衛生、品質についての相談件数が104件寄せられている ・ 葉規格抽出物の副作用としては、ごくまれだが胃や腸の不快感、頭痛、めまい、動機、便秘、皮膚アレルギー反応など、高用量では落ち着きなくなる。下痢、吐き気、嘔吐、筋緊張の低下など ・ 重篤な副作用としては内出血が知られているが、報告は少ない ・ 生の種子の副作用として腹痛、吐き気、下痢、呼吸困難、徐脈、発作、意識消失、ショックが知られており、小児では死に至ることある。果肉は少量でも重篤な症状(口の周りが赤くなる、直腸の炎症、肛門括約筋の痙攣)を引き起こすことがある ・ 果肉の外用で、重篤な皮膚アレルギー症状や粘膜の腸管の炎症が起きることがある(⑦)
成 分 名	—
構 造 式	—

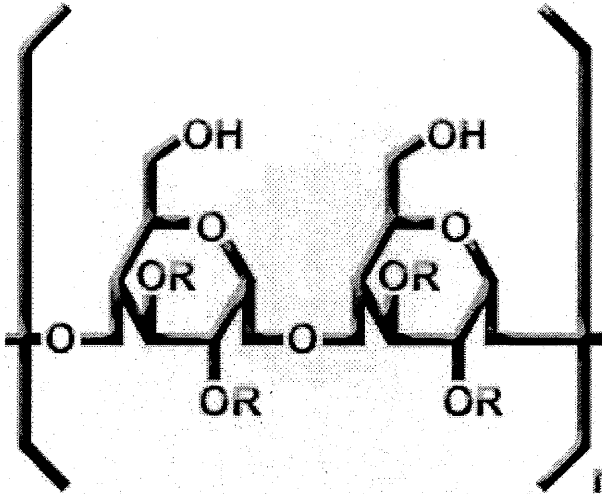
医 学 的 研 究 事 例	・ 斂肺、平喘、鎮痛薬として、肺虚による喘咳、狭心症、高脂血症などに応用する。また漆かぶれに煎剤を外用する(①) ・ フリーラジカルを捕捉する強力な抗酸化剤と血管拡張作用を示す化合物を含有する(②) ・ アメリカの医療関係者により、イチョウ葉エキ스가痴呆症やアルツハイマー病に有効であるとの報告が行われた(⑥)
規 制 状 況	・ (財)日本健康・栄養食品協会によって「イチョウ葉エキス食品」として自主規格基準が策定されている(⑥) ・ [非医薬品]種子、葉(⑦)
代 表 的 な 製 品	・ イチョウ葉 (サントリー(株)) (③)
摂 食 形 態	・ カプセル
一日あたりの摂取量	・ 4.5～12g(①) ・ フラボノール配糖体 24%、テルペン系ラクトン類 6%に標準化された製品 60～120mg を 1日2回(②) ・ イチョウ葉エキスの1日の摂取量はヨーロッパの基準で120mg が推奨されている(③)
効 能	・ イチョウ葉エキスは血管の末梢血管を拡張し、血液の粘度を下げることから脳の健康を守る作用が注目されている。脳の血行がよくなることで脳の機能が活性化し、また、イチョウ葉エキスの脳組織中のブドウ糖濃度を高める作用により、脳組織に取り込まれるブドウ糖量が増加して、脳のエネルギー代謝が活性化される。またギンコライドが血小板活性化因子の働きを抑えることで、脳梗塞の引き金となる血栓を予防したり、アレルギー症状を緩和させるといわれている(※)(④)
留 意 事 項	・ 外種皮には皮膚に触れるとかぶれやすいピロボールやギンコール酸が含まれるため、これを除くときは手袋をして流水で洗うようにする(①) ・ 抗血液凝固作用があるので、ワルファリンなどの抗血液凝固薬と併用しないこと(②)
参 考 文 献	①和漢薬の事典②ハーブの安全性ガイド ③サントリー(株)[http://www.suntory-kenko.com/pickup.asp?Syohin=330] ④J-Medecal[http://www.j-medical.net/](※) ⑤エーザイ(株)[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ⑥健康・栄養食品事典⑦機能性食品素材便覧⑧サプリメント健康バイブル

種名	オオムギ
科 名	イネ科
分 類	・イネ科(Gramineae)のオオムギ <i>Hordeum vulgare</i> L. var. <i>hexastichion</i> Aschers. の種子を発芽させたモヤシを乾燥したもの。現在の市場品は中国産のもので、モヤシが絡まり合って板状となっており、これを刻んで用いる(①)
学 名	<i>Hordeum vulgare</i> L. (②)
原 産 地	・トルコ、イラン(②)
生 産 国	・欧米、中国、日本、朝鮮半島各地(①)
成 分 名	・でんぶん、蛋白質およびそれらの分解酵素、麦芽糖、ビタミンA, B, D, E (①) ・カリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、銅、鉄、葉緑素、β-カロテン、ビタミンB ₁ 、ビタミンC、トリプトファン、アラニンSOD(スーパー・オキシサイド・ディスムターゼ) (⑥)
構 造 式	—
混 合 割 合	—
利 用 国	・欧米、日本をはじめ世界各地
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	・丸麦・押し麦・白麦(④)
民 間 伝 承	・押し麦として脚気予防に米と混食する(②) ・麦飯として日常的に食べられている(④)
効 能	・様々な生活習慣病や疲労回復、精神の安定、骨粗鬆症、脳卒中、心臓病、肝臓病などにも有効であると報告されている(⑥)
副作用・健康被害の事例	・オオムギを原料としたビールでアナフィラキシーを起こした人がいる(⑥)
成 分 名	—
構 造 式	—

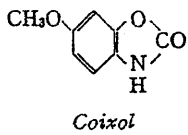
医 学 的 研 究 事 例	・消化、健胃薬として、消化不良、食欲減退、胸腹脹満などの症に応用する(①) ・アメリカの研究によるとペルオキシダーゼという酵素ががん患者に対する放射線療法の副作用である白血病に効果があったとも報告されているほか、天然葉緑素が傷や炎症、膵炎にも有効性が実証されている(④) ・大手ビールメーカーにより発芽大麦から調整した食物繊維素材を使い腫瘍性大腸炎患者の生活向上を図る食品が開発されている(④)
規 制 状 況	・[非医薬品]葉、発芽種子 ・[既存添加物]種皮抽出物は乳化剤、製造用剤。麦芽エキ스는栄養剤(⑥)
代 表 的 な 製 品	・大麦若葉(持田製薬)(③)
摂 食 形 態	・カプセル等
一日あたりの摂取量	・3～5g(①) ・1日1～3袋(大麦若葉：持田製薬)
効 能	・血圧(カンジシン candicine；一過性降下後上昇)(①)
留 意 事 項	・葉緑素中のフェオホルバイトを多量に摂取すると皮膚に障害を起こすことがあると言われている。厚生省が含有制限を設けているため、副作用が現れる心配はなさそうだが、摂りすぎには注意が必要である(⑥)
参 考 文 献	①和漢薬の事典 ②エーザイ(株)[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ③持田製薬(株)[http://www.vitacollage.jp/product/p05.html] ④健康・栄養食品事典⑤機能性食品素材便覧⑥サプリメント健康バイブル

種名	コムギ
科 名	イネ科
分 類	・イネ科(Gramineae)のコムギ <i>Triticum aestivum</i> L. の種子、またはその粉(①)
学 名	<i>Triticum aestivum</i> Lam. (②)
原 産 地	・西アジア(②)
生 産 国	・中国、日本、朝鮮、その他世界各地(①)
成 分 名	・種子：デンプン(蛋白質約11%、糖類、デキストリン) 脂肪(オレイン酸、リノール酸、 パルミチン酸、ステアリン酸グリセリンエステル、粗繊維) (①) ・コムギアルブミン、ビタミンB ₁ ・B ₂ 、E、B ₁₂ (④)
構 造 式	—
混 合 割 合	—
利 用 国	・欧米、日本をはじめ世界各地
調 理 方 法	・小麦粉をパン、めん、ケーキなどの材料として用いる。胚はビタミン B に富み、自然栄 養食品とされる
摂 食 方 法	・パン、うどん、中華麺、そうめん、ひやむぎ、スパゲティ、マカロニ、麩、餃子・焼売 の皮(④) ・シリアル、フレーク(⑥)
民 間 伝 承	・中国では種子を強壮・解熱に用いる(②)
効 能	・皮膚・肌、冷え性、更年期、高血圧・狭心症など生活習慣病の予防、ストレス (③)
副作用・健康 被害の事例	・口から摂った場合、始めのうちコムギふすまはガスや胃腸の不快感の原因になる可能性 がある(⑤) ・強心剤のジゴキシンと併用すると吸収を阻害する可能性がある ・コムギふすまは食物繊維、フィチンにより食品中の鉄分の吸収を阻害する可能性がある ・高血圧の患者において、臨床検査での血圧の測定値を下げる可能性がある
成 分 名	—
構 造 式	—

医 学 的 研 究 事 例	—
規 制 状 況	・[非医薬品]利用部位は茎、でん粉、葉、胚芽、胚芽油、ふすま。[既存添加物]胚芽油は油脂。胚芽は栄養補強剤。ふすまは強化剤(⑤)
代 表 的 な 製 品	・ハイガッツE(日本製粉株) (③)
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	・0～20g(①)
効 能	・コムギ胚芽：1.便秘解消、2.カルシウムの吸収率を高め、心臓病、喘息に効果がある、3.ビタミンB ₂ ・B ₆ 不足の人の栄養補給によい、4.間接リウマチに効果がある(④)
留 意 事 項	・製品には、粉末やシリアル、フレークなどがあるが、脂肪分の有無はそれぞれに異なるため、表示成分のチェックが必要(⑥) ・小児の夜泣き、癩の虫やひきつけ、ノイローゼ、ヒステリー、躁鬱病などに用いる。腹直筋が攣急して脳神経系統に急迫の症状があるものを目的とする(①)
参 考 文 献	①和漢薬の事典 ②エーザイ株[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ③日本製粉株[http://www.nippon-daily.co.jp/health/h_wheat01.html] ④健康・栄養食品事典⑤機能性食品素材便覧⑥サプリメント健康バイブル

種名	クマザサ
科名	イネ科
分類	・イネ科の笹の一品種で、葉の縁が白くなる(隈ができる)ために「隅笹」とも書くが、冬眠から覚めた熊が好んで食べて体力の回復をはかるところから「熊笹」としてよく知られている(④)
学名	<i>Sasa veitchii</i> Rehd. (①)
原産地	・日本(①)
生産国	・日本の特産
成分名	・鉄、カリウム、マグネシウム、カルシウム、ミネラル、ビタミンC・K・B ₁ ・B ₂ 、葉緑素、多糖類のパンフォーリン、食物繊維のリグニン、防腐作用(安息香酸) (※) (③) ・AHSS (クマザサエキス) (④)
構造式	 α-1,4グルカン(R:HまたはCH₃CO-)
混合割合	—
利用国	・日本
調理方法	—
摂食方法	・乾燥させた葉を健康茶として飲用するほか、抽出液を濃縮したもの、粉末、顆粒などがある。新鮮な生の葉をミキサーにかけて青汁として飲む(⑥)
民間伝承	・東北地方では、胃病、糖尿病、高血圧、喘息、カゼなどの薬としてきた(④)
効能	・防腐作用があり、民間で葉の青汁を胃のもたれや胃炎に用いる(①)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成分名	—
構造式	—

医 学 的 研 究 事 例	・九州大学農学部、村上浩紀、山藤一雄によりリグニンに動物実験で制がん作用を認めたと報告されている ・東京慈恵会医科大学名誉教授の近藤勇により、クマ笹エキス(AHSS)によりピロリ菌が死滅することが発見されている(④)
規 制 状 況	・[既存添加剤] 葉を粉碎した色素は着色料(⑤)
代 表 的 な 製 品	・クマザサ抽出液・ササヘルス(株式会社 大和生物研究所)(①)等
摂 食 形 態	・乾燥させた葉を健康茶として飲用するほか、抽出液を濃縮したもの、粉末、顆粒(⑥)
一日あたりの摂取量	・新鮮な生の葉：20g～30g(②)
効 能	・コレステロールの低下、血栓の溶解、血圧降下、貧血改善、胃腸の強化、免疫増強(②) ・慢性肝炎、胃潰瘍、白内障の他、口内炎や胸やけに即効性がある(④)
留 意 事 項	・ビタミンKは止血作用があるため、血栓症治療薬や血液凝固剤を服用している人は医師への相談が必要である。新鮮な生の葉をミキサーにかけて青汁として飲む場合などは時間が経つと有効成分が分解されてしまうので早めに飲みきってしまうほうがよい(⑥)
参 考 文 献	①エーザイ(株)[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html]、②決定版・健康食品バイブル、③医薬品情報21[http://www.drugsinfo.jp/](※)④健康・栄養食品事典⑤機能性食品素材便覧⑥サプリメント健康バイブル

種名	ハトムギ
科 名	イネ科
分 類	・イネ科 (Gramineae) のハトムギ <i>Coix lachryma-jobi</i> L. subsp. <i>ma-yuen</i> T. KOYAMA (= <i>Coix lachryma-jobi</i> L. var. <i>mayuen</i> STAPF, C. <i>mayuen</i> ROMAN) の苞鞘に包まれた果実を乾燥したもの (①)
学 名	<i>Coix lachryma-jobi</i> L. var. <i>ma-yuen</i> Stapf.
原 産 地	・東南アジア (②)
生 産 国	・中国、東南アジア (ベトナム、タイ等)、台湾、日本への輸入量 約 7,600t (2003 年)
成 分 名	・ビタミンB ₁ 、鉄分、はと麦糖：タンパク質 (プロラミン)、油脂、酵素、ミネラル類 (リン、カリウム、カルシウム、マグネシウム (①)、有機ゲルマニウム (③))
構 造 式	$\begin{array}{l} \text{CH}_3\text{---CH---O---CO---(CH}_2\text{)}_9\text{---CH=CH---(CH}_2\text{)}_5\text{---CH}_3 \quad (\textit{trans}) \\ \text{CH}_3\text{---CH---O---CO---(CH}_2\text{)}_7\text{---CH=CH---(CH}_2\text{)}_5\text{---CH}_3 \quad (\textit{cis}) \end{array}$ <i>Coixenolide</i>  <i>Coixol</i>
混 合 割 合	・粗タンパク質 8.3%
利 用 国	・東南アジア、中国、日本
調 理 方 法	－
摂 食 方 法	・ハト麦茶、ハト麦胚芽油、ハト麦糖は砂糖やジャムの代わりにコーヒーに入れたり、クラッカーなどにつけて食べることができる (③)
民 間 伝 承	・粥にして砂糖を加えると、いぼを取り、肌をきれいにする。関節炎等には煎じて用いる (②)
効 能	・健胃、食欲増進、腎機能増進、利尿、腎結石や膀胱結石などの予防、筋肉痛、リュウマチ、神経痛などの鎮痛、美肌、美容、痩身などの効果が期待される (③)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	－
構 造 式	－

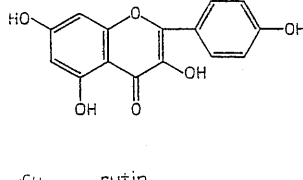
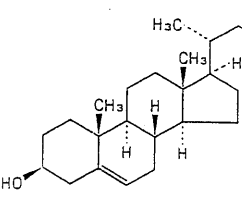
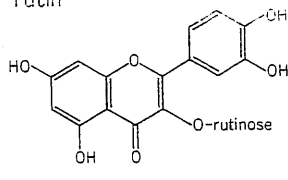
医 学 的 研 究 事 例	・利尿、排膿、消炎、鎮痛、滋養薬として、浮腫、皮膚の荒れ、いぼ、身体の疼痛、リウマチ、神経痛などに応用する。そのほか皮膚を美しくするための健康食品とって用いられる(①) ・1984 年、沼田光弘(国立予防衛生研究所) らがハトムギの中にがん細胞の増殖を抑える物質があると発表している(③)
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	・カネボウヨクイニン錠剤(株カネボウ化粧品) (⑤)
摂 食 形 態	・錠剤
一日あたりの摂取量	・2～6g(①)
効 能	・血糖降下血清カルシウム低下(①)、食欲不振や胃のもたれ、利尿作用、筋肉痛、リュウマチ、神経痛、荒れ肌やサメ肌、吹出物の出やすい体質、アカギレなどの改善・治療に有効、イボ取り効果、制がん作用(③)
留 意 事 項	・ハトムギの効力は穏やかに現れるが、体質によっては合わない人もある。特に妊娠中は、服用する際に注意が必要である(④)
参 考 文 献	①和漢薬の事典 ②エーザイ(株)[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ③健康・栄養食品事典 ④サプリメント健康バイブル⑤(株)カネボウ化粧品[http://www.vitarosso.com/top.html]

種名	マコモ
科 名	イネ科
分 類	・古くから日本各地に群生しているイネ科の植物で、一般的にコモ、コモガヤ、カツミ、チマキグサと呼ばれ、湖沼や川の水際に自生している(④)
学 名	<i>Zizania latifolia</i> Turcz (③)
原 産 地	・シベリア、朝鮮、中国、日本(②)
生 産 国	・中国、台湾(③)
成 分 名	・食物繊維、ビタミンB ₁ ・B ₂ 、カルシウム、ミネラル、葉緑素(①)
構 造 式	—
混 合 割 合	—
利 用 国	・台湾、中国大陸南部
調 理 方 法	・中国、東南アジアの国々では料理に使っている(①) ・油いためなどの中華料理(②)
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	・日本では古くからマコモの実を粥に炊いて食べていたこともあった。また、今も神仏に供せられるケースがよく見られる。アメリカの原住民も「野のコメ」と呼んで食していたり、中国では食品として市販されている(④)
効 能	・消化器官促進、脳障害予防、性ホルモンの働きを活発にする、糖代謝の促進、がん予防(①)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

医 学 的 研 究 事 例	・1.急性毒性が認められない。2.胃腸に対する働き。3.脳障害の予防 4.補体の活性への影響(④)
規 制 状 況	・(財)日本健康・栄養食品協会によって「まこも加工食品」として自主規格基準が策定されている(④) [非医薬品]利用部位は葉(⑤)
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	—
効 能	—
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①決定版・健康食品バイブル②熱帯の野菜③国土交通省霞ヶ浦河川事務所 [http://www.kasumigaura.go.jp/hyakkajiten/6/6_07.html]④健康・栄養食品事典⑤機能性食品素材便覧

種名	エンバク
科 名	イネ科
分 類	・イネ科カラスムギ属(④)
学 名	Avena sativa(①)
原 産 地	・西アジア(⑤)
生 産 国	
成 分 名	・ビタミンB ₁ ・B ₂ ・B ₆ 、パントテン酸、ナイアシン、コリン
構 造 式	$\text{HOCH}_2\text{CH}_2\text{N}^+\begin{array}{l} \diagup \text{CH}_3 \\ \text{---} \text{CH}_3 \\ \diagdown \text{CH}_3 \end{array}$ コリン
混 合 割 合	—
利 用 国	・欧米
調 理 方 法	・オートミールを牛乳で煮て、砂糖やハチミツを加えるのが一般的だが、オートミール自体には味がないので、和風味にしてオート粥にしたり、スープの素などを使ってリゾット風に仕上げてても良い。このほか、小麦粉と混ぜてパンやクッキーにしたり、ハンバークに混ぜるなど、工夫次第でいろいろな食べ方が可能である(③)
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	・欧米ではオートミールとして日常的に食されている(③) ・民間療法ではオート麦は尿酸値をさげる目的で経口摂取されてきた(④)
効 能	・糠(植物性繊維が豊富で、コレステロール値の低下、便秘、過敏性腸症候群などの消化管障害に使用する)(②) ・蕁(湿疹、膝かぶれ、油漏症、水痘、日焼けなどの皮膚症状に対して、風呂に入れて用いる)
副作用・健康被害の事例	・排便回数の増加、胃腸の刺激、ガス、腹部膨満感などが起こることがある ・経口摂取する医薬品の併用で、医薬品の吸収を低下させることがある ・多量の摂取で後頭部に頭痛を起こすことがある ・グルテンに対し、まれにアレルギーが起こることがある(④)
成 分 名	—
構 造 式	—

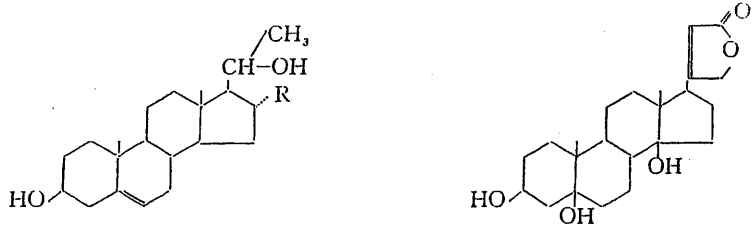
医 学 的 研 究 事 例	－
規 制 状 況	－
代 表 的 な 製 品	－
摂 食 形 態	－
一日あたりの摂取量	－
効 能	・優れた強壮作用を持ち、心身の衰弱時に用いられる。血清コレステロール値を下げ心臓疾患を予防したり、腹痛や皮膚炎にも用いられる(①) ・水溶性のビタミン様物質であるコリンにより、高血圧や動脈硬化を予防する働きがある(③)
留 意 事 項	－
参 考 文 献	①ボタニカルズ、(株)コネクト [http://ssl01.asahi-it.com/bota211/single/single_set.html] ②ハ-7 の安全性ガイド ③健康・栄養食品事典④機能性食品素材便覧⑤エーザイ(株) [http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html]

種名	ネトル
科名	イラクサ科
分類	・イラクサ科(①) ・別名：セイヨウイラクサ（日本のイラクサとは異なる）(②)
学名	<i>Urtica dioica</i> (①)
原産地	・ヨーロッパ②ヨーロッパから西アジア(①)
生産国	—
成分名	・地上部：アミン：histamine, serotonin, choline, フラボノイド：kaempferol およびその配糖体, rhamnetin およびその配糖体, quercetin およびその配糖体、ミネラル：silica、カリウム ・地下部：ステロール（β-sitosterol）、タンニン、レクチン(②) ・ルチン(③)
構造式	quercetin  kaempferol  β-sitosterol  rutin 
混合割合	—
利用国	・欧州
調理方法	・若芽は野菜として利用される
摂食方法	・葉草としての利用のされ方は様々で、地上部はリウマチの治療や皮膚疾患、特に温疹緩和に良いとされ、内用、外用に用いられる。ミネラル、ビタミン等の栄養素が多く含まれることから、血行促進作用を持つローズマリーの抽出物と組み合わせてヘアートニックやボディーマッサージクリームに利用される(②)
民間伝承	・ヨーロッパの代表的な雑草で、昔から一般に親しまれる。現在では食用、観賞用に用いられ、ビールの発酵の際入れたり、肥料として利用される。新芽や若葉は料理用の青菜として使われる。成長した葉は食用には適さない(②)
効能	・地上部：利尿作用、増血作用、消炎作用、尿路炎症改善、地下部（根）：利尿作用、強壮作用、健胃、血行促進作用、消炎作用、湿疹改善、収斂作用(※)(②)
副作用・健康被害の事例	・まれに胃腸障害を起こすことがある(※)(②) ・心臓病や腎臓病からくる浮腫がある人は避けるべきである ・副作用としては、根の経口摂取により胃腸の不快感、多汗、アレルギー性皮膚炎が知られている。地上部は経口での副作用はほとんど知られていないが、外用で使用部位にかゆみができることがある(③)
成分名	—
構造式	—

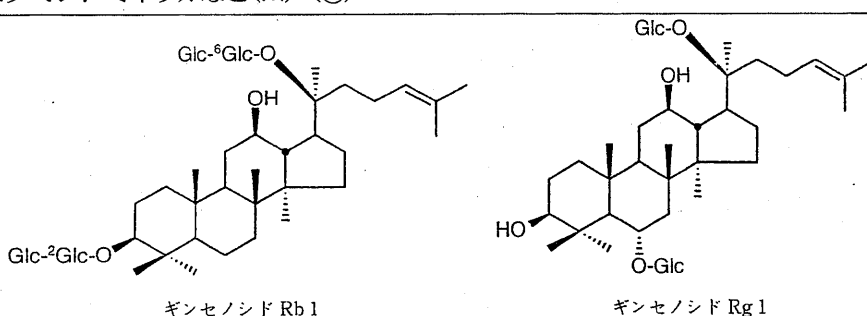
医 学 的 研 究 事 例	・ 1. 前立腺肥大治療効果：排尿困難症状の改善と残尿感の軽減が見られた。2. 血液循環改善：明らかな尿量の増加と体重の減少が観察され、また血圧の値がわずかに低下するなどの症状の改善効果が見られた3. アレルギー性鼻炎（枯草熱）改善4. 鎮静効果：中枢神経興奮薬（ストリキニーネ、カフェイン、ペンタメチレンテトラゾール）へのネトル抽出物の影響について実験が行なわれ、中枢神経興奮薬に起因するけいれん発作の抑制が見られ、また、体温の低下、活動量の低下が観察された（※）（②）
規 制 状 況	・ [医薬品] 根。[非医薬品] 茎、種子、葉（③）
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	・ 薬草としての利用のされ方は様々で、地上部はリウマチの治療や皮膚疾患、特に湿疹緩和に良いとされ、内用、外用に用いられる。ミネラル、ビタミン等の栄養素が多く含まれることから、血行促進作用を持つローズマリーの抽出物と組み合わせてヘアートニックやボディーマッサージクリームに利用される（②）
一日あたりの摂取量	・ 地上部：8～12 グラム相当、地下部：4～6 グラム相当（COMMISSION E）（※）（②）
効 能	・ 体質改善、浄血作用があり、花粉症や皮膚炎などのアレルギー症状の軽減の他、栄養補給や尿酸排泄、糖尿病の予防にも用いられる（①）
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①ボタニカルズ、(株)コネクト [http://ssl01.asahi-it.com/bota211/single/single_set.html]、②かわむらファームハーブ辞典[http://www.rakuten.ne.jp/gold/kwfa/herb/]（※）③機能性食品素材便覧

種名	タラ (タラの芽)
科 名	ウコギ科
分 類	・ウコギ科 (Araliaceae) のタラノキ <i>Aralia elata</i> (MIQ.) SEEM (= <i>A. canescens</i> SIEB. et ZUCC., <i>A. manshurica</i> MAXIM.) の樹皮、材および根皮を乾燥したもの。刺の少ない <i>A. elata</i> var. <i>subinernis</i> OHWI も同様に用いられる (②)
学 名	・ <i>Aralia elata</i> Seem. (①)
原 産 地	・日本 中国 (①)
生 産 国	・日本 (②)
成 分 名	・サポニン (α -タラリン、 β -タラリナラロシド) トリテルペン、ステロール (②)
構 造 式	—
混 合 割 合	—
利 用 国	・日本、中国 (③)
調 理 方 法	・若芽は山菜として利用される。春先の新芽は天ぷらにして食べる (①)
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	・日本の民間では、糖尿病に用いている。中国の「竜牙搥木」は消腫、止痛、健胃、利水薬としてリウマチ性関節炎、急性・慢性肝炎、打撲症、骨折などに用いている (③)
効 能	・樹皮・根皮を強精・関節炎の治療などに用いる (①)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

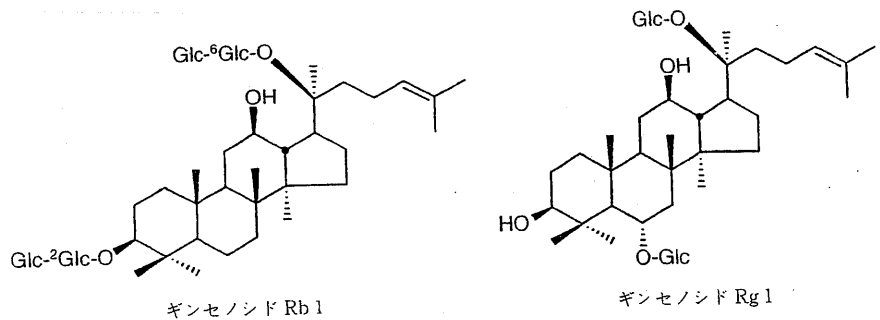
医 学 的 研 究 事 例	—
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	—
効 能	・血糖(水エキスで降下、プロトカテキン酸で上昇) (②)
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①エーザイ(株)[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ②和漢薬の事典 ③富山医科薬科大学民間薬物データベース [http://ethmed.toyama-mpu.ac.jp/search/step1.asp]

種名	エゾウコギ(エレウテロコック、シベリアニンジン)
科 名	ウコギ科
分 類	・ウコギ科のエゾウコギ <i>Acanthopanax senticosus</i> (RUPR) et. MAXIM HARM (=Eleutherococcus senticosus MAXIM) の根および根茎 (②) ・樹皮は生薬として使われる (④)
学 名	・ <i>Acanthopanax senticosus</i> Harms (①)
原 産 地	・ 中国原産 (①)
生 産 国	・ 中国 (②)
成 分 名	・根に多種の配糖体(β-シトステロール・グルコシド、シリンギン、イソフランギン・グルコシド、シリンガレジノール、dl-リリオレジノールなど)を含む。そのほか 1-セサミン、フリーデン、多糖類、カロチン、ビタミンC、E、β-シトステロール、リリデンドリンを含む。(②)食物繊維・カルシウム(③)複数のトリテルペイド配糖体(サポニン、リグナンなど)、エレウタロサイドEというリグナン系化合物(※) (④) トリテルペイド配糖体(エレウテロシドA~G)、ステロール、クマリン、シリンギン、フラボノイド(⑥)
構 造 式	 R = H Pregnene-diol (A) R = OH Pregnene-triol (B) Periplogenin (C)
混 合 割 合	—
利 用 国	・ 日本、ロシア (②)
調 理 方 法	・若葉を食用とする (①) ・塩でゆでてから細かく刻み、ご飯に混ぜる (⑥)
摂 食 方 法	・樹皮や根をヤクヨウニンジンと同様に用いる (①) ・根や茎の部分から抽出したエキスを濃縮した錠剤、カプセル、ドリンクに加工したもの、お茶 (⑥)
民 間 伝 承	・ 日本では健康食品として流行ったことがある (②)
効 能	・ 強壮強精、抗ストレス、抗疲労、機能促進、恒常性維持 (※) (③)
副作用・健康被害の事例	・ 軽い眠気、不安、いらつき、憂うつ、乳房痛が起こることがある。長期摂取で、神経(とくに坐骨神経) の興奮を起こし、痙攣にいたることもある (⑤)
成 分 名	—
構 造 式	—

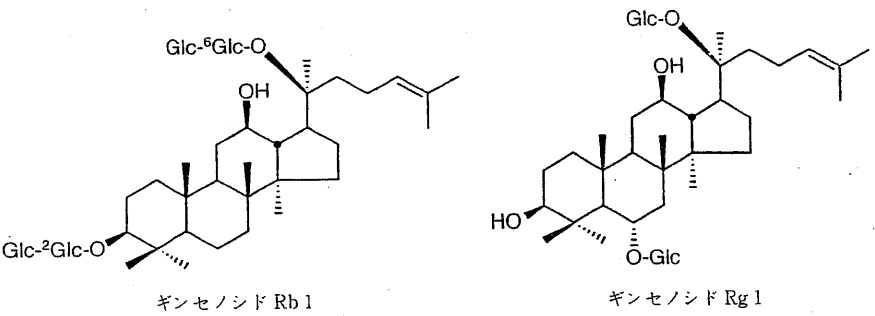
医 学 的 研 究 事 例	・抗疲労、免疫機能促進、血糖降下、心血管保護、抗炎症作用などが報告されており、「人参」と同等かそれ以上の効能があるとして珍重された(②) ・ハルビン第一医院は性機能障害に有効であると研究発表した(④)
規 制 状 況	・(財)日本健康・栄養食品協会によって「エゾウコギ加工食品」として自主規格基準が策定されている(④) ・[非医薬品]乾皮、根、根皮、葉、花、果実(⑤)
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	・樹皮や根をヤクヨウニンジンと同様に用いる(①) ・根や茎の部分から抽出したエキスを濃縮した錠剤、カプセル、ドリンクに加工したもの、お茶(⑥)
一日あたりの摂取量	・3 g (⑥)
効 能	・1.疲労回復、強壮、体質強化、2.自律神経失調症及び神経衰弱に効果、神経の興奮の沈静化、3.性機能回復と強化、4.循環器系に効果、5.抗がん効果、6.糖尿病、慢性気管支炎などにも有効(④) ・1.代謝促進や疲労回復、2.強壮、3.食欲増進、4.精神安定、5.集中力向上、6.ストレス・病気・アルコールなどに対する耐久力・抵抗力強化、7.男性の性機能回復と強化(⑥)
留 意 事 項	・長期にわたって摂取することで体質の改善や体の機能活性化などの効果が見込める(⑥)
参 考 文 献	①エーザイ(株)[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ②和漢薬の事典③J-Medical[http://www.j-medical.net/] (※) ④健康・栄養食品事典⑤機能性食品素材便覧⑥サプリメント健康バイブル

種名	オタネニンジン(朝鮮人参、高麗人参)
科名	ウコギ科
分類	・ウコギ科(Araliaceae)のオタネニンジン <i>Panax ginseng</i> C. A. MEYER の細根を除いた根(白参、生干人参)、またはこれを軽く湯通しして(御種人参、雲州仕立て)乾燥したもの(②)
学名	・ <i>Panax ginseng</i> C. A. Meyer(①)
原産地	・東アジア(①)
生産国	・日本、韓国、北朝鮮、中国、ロシア(②)
成分名	・精油(β -エレメン、パナキシノール、パナキシドール、ヘプタダケ-1-エン-4,6-ジイン-3,9-ジオール) サポニン配糖体(ギンセノシド) 糖類(②) ・ビタミン、ミネラルなど(※) (③)
構造式	 ギンセノシド Rb1 ギンセノシド Rg1
混合割合	—
利用国	・中国(②)
調理方法	・根をにんじんと称して、乾燥させ薬用に用いる。根を水洗いし、または皮をそのまま乾燥させたもの、根を洗ってから蒸し、または煮てから乾燥したものがある。また、熱湯中に溶け出した成分を煮詰めたものは参精と呼ばれこれも利用される(②)
摂食方法	・多くの漢方薬に配合されるほか、家庭薬の原料としても利用される(②)
民間伝承	・漢代の薬草専門書にも記載されており、3千年以上前から利用されていたと考えられる(②) ・中国では昔から延命長寿の生薬として食されていた(※) (③)
効能	・滋養強壮・食欲不振・消化不良に用いる(①) ・血行促進、美容、冷え性改善、肉体疲労回復、整腸作用、精神安定効果、強心作用不眠症改善(※) (③)
副作用・健康被害の事例	・過剰摂取は頭痛、動機、憂うつ、落ち着きのなさ、血圧上昇の原因となり、性的機能の減退と体重の減少を招くことがある ・急性中毒症状として、バラ疹、かゆみ、頭痛、めまい、過高温と出血が報告されている。1人死亡したという報告もある ・過量かつ長期摂取により、不眠、神経質、下痢、閉経期の出血と緊張亢進が起こりうる(⑤)
成分名	—
構造式	—

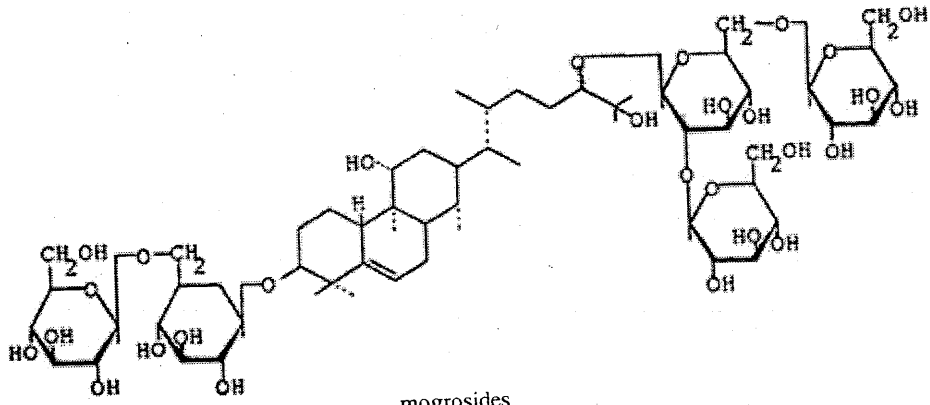
医 学 的 研 究 事 例	・強壮、強心、強精、健胃、補精、鎮静、抗疲労薬として広く賞用され、胃の衰弱による新陳代謝機能の低下に振興薬として用い、病弱者の胃部停滞感、消化不良、嘔吐、胸痛、弛緩性下痢、食欲不振などに応用する(①) ・愛媛大学医学部の研究グループ（指導教授・奥田拓道）はアデノシン、ピログルタミン酸などを明らかにし、さらに紅参に血管を弛緩させる物質としてアルギニルフルクトシルグルコース（AFG）を見出している(④)
規 制 状 況	・(財)日本健康・栄養食品協会によって「オタネニンジン根加工食品」として自主規格基準が策定されている(④) ・[非医薬品]薬用部位：果実、根、根茎、葉。[既存添加物]香辛料、滋養強壮薬(⑤)
代 表 的 な 製 品	・漢方薬(①) ・天然効果 高麗人参エキス(ハウス食品株) (②)
摂 食 形 態	・多くの漢方薬に配合されるほか、家庭薬の原料としても利用される(②)
一日あたりの摂取量	・0.5～3.0g(①)
効 能	—
留 意 事 項	・高麗人参そのものには副作用はないが、アルコール漬けにするものもあるので、体質的にアルコールを受け付けない人、妊婦、又は医師から指示を受けている方などは、注意(※) (③)
参 考 文 献	①エーザイ株[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ②和漢薬の事典③J-Medical[http://www.j-medical.net/] ④健康・栄養食品事典⑤機能性食品素材便覧⑥サプリメント健康バイブル

種名	三七ニンジン (田七人參)
科 名	ウコギ科
分 類	・サンシチニンジン <i>P. notoginseng</i> (BURK.) F. H. CHEN の根を乾燥したもので、「田七人參 (でんしちにんじん)」「田三七 (でんさんしち)」などともいう (2)
学 名	・ <i>P. notoginseng</i> (BURK.) F. H. CHEN (2)
原 産 地	・ 中国 (雲南省、広西省) (3) ・ 田七人參が採れるのは、中国の雲南省の東南部から広西省の西南部のごく限られた地域で、しかも収穫まで 3 年から 7 年もの歳月をかけて育てなければならず、中国政府が長く禁輸政策を取っていたほど、希少価値の高いものである (1)
生 産 国	・ 中国、ベトナム (2)
成 分 名	・ サポニン配糖体、ギンセノシド Rb 1、Rg 1、Rg 2 (2) ・ ジンセノサイド、パナキシノール、 β -シトステロール、田七ケトン (1) ・ 人參サポニン、有機ゲルマニウム (4)
構 造 式	 ギンセノシド Rb 1 ギンセノシド Rg 1
混 合 割 合	—
利 用 国	・ 中国 (2)
調 理 方 法	・ 同上 (2)
摂 食 方 法	・ 粒状、エキスを抽出したもの、お茶 (6)
民 間 伝 承	・ 中国では、慢性肝炎、急性肝炎等の肝疾患にも用いられている (2) ・ 中国では古くから、止血作用が知られている (4)
効 能	・ 止血、消腫、鎮痛、消炎薬、打ち身、ねんざ、腫痛出血、鼻血、婦人の崩漏、産後の瘀阻腹痛など諸出血症状に応用する (2) ・ 皮膚がん、肺がん、肝臓がんへの抑制効果 ・ 抗菌作用により水に溶かした田七ニンジン塗ったところ水虫が治ったとの報告もある (1)
副作用・健康被害の事例	・ 心臓機能の臨床検査の値に影響を与えることが考えられる (5)
成 分 名	—
構 造 式	—

医 学 的 研 究 事 例	・中国の研究で田七ケトンが発見され、心臓の負担を軽くし、コレステロールを減らす作用があることが実証されている ・愛媛大学医学部の研究成果により、血液循環の改善、糖尿病、肝臓病、動脈硬化、高血圧の改善・予防、性機能の回復に働くと考えられている(①) ・医学博士・重野哲寛の臨床研究により、低血圧の無気力状態から脱出できる一方、高血圧降下作用を併せ持ち、また慢性肝炎や肝硬変ではGOT、GPT値が低下、慢性腎炎では尿の潜血反応が陰性化するなどの降下があるとしている
規 制 状 況	・[非医薬品]利用部位は根(⑤)
代 表 的 な 製 品	・高麗人參 六年根 250g(三洋貿易), 正官庄 REDGINSEN TEA800 100 包(輸入元:小林製薬(株))(※)(③)
摂 食 形 態	・粒状、エキスを抽出したもの。お茶(⑥)
一日あたりの摂取量	・粉末:1.5～3g(最多量で5～6g) ・煎じて飲む:3～9g ・粉末(捻挫による内出血、痛み止め):3g(①)
効 能	・薬理的 ・1.抗ストレス作用、2.血糖値降下作用、3.血圧降下作用、4.コレステロール低下作用、5.作業能力増進作用、6.抗腫瘍作用
留 意 事 項	・肝臓障害による吐血、のぼせによる鼻出血には使わないようにする(①)
参 考 文 献	①決定版・健康食品バイブル②和漢薬の事典③J-Medical[http://www.j-medical.net/](※)④健康・栄養食品事典⑤機能性食品素材便覧⑥サプリメント健康バイブル

種名	アメリカニンジン
科名	ウコギ科
分類	・アメリカニンジン <i>Panax quinquefolius</i> L. の根を乾燥したもので、別名を「西洋参（せいようさん）」「花旗参（かきさん）」などともいう(①)
学名	<i>Panax quinquefolius</i> L.(①)
原産地	
生産国	・カナダ、北アメリカ(①)
成分名	・サポニン配糖体約5%(ギンセノシド-Rx, X=b1, g1, g2, e, b2, c, d, a, o など) を含む(①) ・サポニン、ジンセノサイドR b群(②)
構造式	 ギンセノシド Rb 1 ギンセノシド Rg 1
混合割合	—
利用国	—
調理方法	・同上(①)
摂食方法	—
民間伝承	—
効能	・本態性高血圧や慢性的な高血糖に対する効果(②)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成分名	—
構造式	—

医 学 的 研 究 事 例	・1854 年、米国のガリッセスが薬効成分としてパナキロンと名づけたサポニンを分析した (②)
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	—
効 能	—
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①和漢薬の事典②健康・栄養食品事典

種名	羅漢果
科 名	ウリ科
分 類	・ウリ科(Cucurbitaceae)の Momordica grosvenori SWINGLE の果実(①)
学 名	Cucurbitaceae の Momordica grosvenori SWINGLE の果実(①)
原 産 地	—
生 産 国	・中国(①)
成 分 名	・果糖、モグロシド、モグロシドIV, VI(①)
構 造 式	 mogrosides
混 合 割 合	—
利 用 国	・中国(②)
調 理 方 法	
摂 食 方 法	
民 間 伝 承	・中国では、古くからこれを乾燥させて料理の調味料、甘味飲料の原料として使う他、生薬としても珍重して「神果」とも呼び、国王は他国への持ち出しを禁じていたといわれる(②)
効 能	—
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

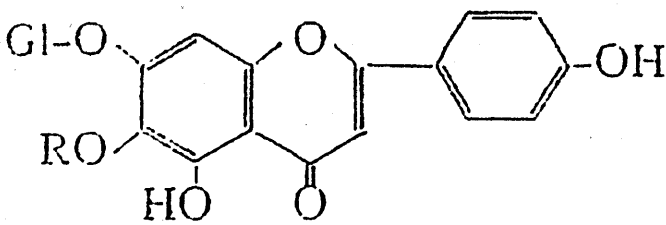
医 学 的 研 究 事 例	・鎮咳、解熱薬として、百日咳などの咳嗽に、また緩下薬としての熱性の便秘に応用する(①) ・徳島文理大学の竹本常松らが低カロリーの新しい配糖体（テルペングリコシド配糖体）を発見し「S-5」と名付けて学会発表した ・岡山大学医学部の森昭胤らのグループが、羅漢果の熱水抽出液に、活性酸素とフリーラジカルを消去・抑制し、さらに脳組織の脂質の過酸化を予防する作用があると研究発表した(②)
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	・9～15g(①)
効 能	・生薬としては、清熱・止咳・去痰・肺の湿潤・造血・胃腸の機能促進、利尿・便秘(②) ・ストレス解消や高血圧症、糖尿病に効果があり長く服用していると細菌感染による呼吸器系の疾患に対する抵抗力がつく(②)
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①和漢薬の事典 ②健康・栄養食品事典

種名	アマチャヅル
科 名	ウリ科
分 類	・ウリ科の多年生蔓草で、日本のどこにでも特に山地やヤブ際などに生えている(②)
学 名	Gynostemma pentaphyllum Makino
原 産 地	・日本 中国 インドシナ半島(①)
生 産 国	—
成 分 名	・雌雄異株。薬用人参に似たサポニンを含む(①)
構 造 式	—
混 合 割 合	—
利 用 国	—
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	・茶(②)
民 間 伝 承	—
効 能	・全草を咳止めに用いる(①)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

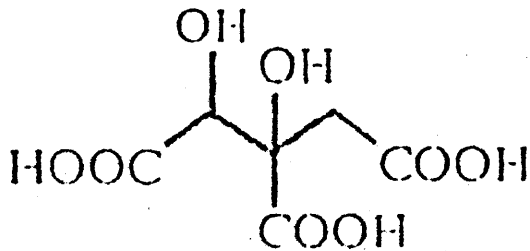
医 学 的 研 究 事 例	・1977 年、徳島文理大学薬学部竹本常松がアマチャヅルには薬用にんじんと同じ有効成分があると発表。その後、愛媛大学医学部・奥田拓道らとの共同研究により、アマチャヅルのサポニン投与により、血小板からの血栓誘発物質であるトリノボキサンA-2生成を抑制することも報告されている(②)
規 制 状 況	・[非医薬品]全草(③)
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	・茶(②)
一日あたりの摂取量	—
効 能	—
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①エーザイ㈱[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html]②健康・栄養食品事典③機能性食品素材便覧

種名	コショウボク(マスティック)
科 名	ウルシ科
分 類	・ウルシ科・果実(コショウボク) (①) ・樹脂 (マスティック)
学 名	Schinus molle Linn. ウルシ科・サンショウモドキ属(コショウボク) Pistacia lentiscus Linn. ウルシ科・カイノキ属 (マスティクス) (②) Pistacia lentiscus (マスチックノキ) (③)
原 産 地	・北ヨーロッパ (コショウボク) (①) ・地中海沿岸に自生する(③)
生 産 国	・仏領 レユニオン島(コショウボク) (①)
成 分 名	・コショウの苦味成分は一切含まれていない(コショウボク) (①) ・精油：モノテルペン炭化水素(α ピネン、カンフェン、サピネン、 β ピネン、ミルセン、 α フェランドレン、 α テルピネン、リモネン、 β フェランドレン、 γ テルピネン)、モノテルペンアルコール(テルピネン4-ol)、セスキテルペン炭化水素(β カリオフィレン、ミューロレン、ゲルマクレンD、 γ カジネン、 δ カジネン) (⑤)
構 造 式	—
混 合 割 合	—
利 用 国	・ギリシヤ、日本(④)
調 理 方 法	・スカンジナビア料理ではこの果実から作ったゼリーが美味とされ、鹿肉とあうことから用いられている(コショウボク) (①)
摂 食 方 法	・メキシコでは果実を飲み物に用い、種子をコーヒーの混ぜ物などに使っている。外国では、ミックスペッパーと少子、ホール状の異なる胡椒とブレンドして色どりを楽しんでいる(コショウボク) (①)
民 間 伝 承	・古代ギリシヤ時代から、この樹液をそのまま口に入れて嘔む習慣があり、特に女性達に人気が高く、歯を輝かせ丈夫にするほか口臭を甘い香りに変えてくれたり、胃の痛いときにこの樹液を嘔むと何故か胃の痛みが消えると信じられていた。 (④) ・メキシコでは果実を飲み物に用い、種子をコーヒーの混ぜ物などに使っている。外国では、ミックスペッパーと称し、ホール状の異なる胡椒とブレンドして色どりを楽しんでいる(コショウボク) (①)
効 能	・マスチックノキの樹脂で、潰瘍の治療に用いられる。口臭予防や歯肉の健康にも用いられる(③)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

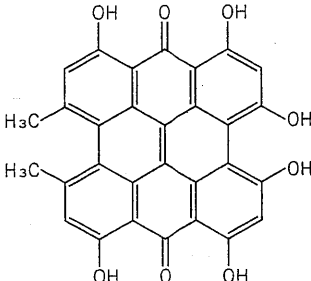
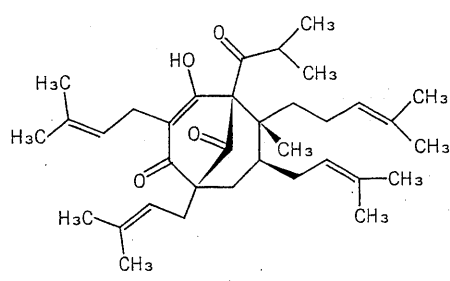
医 学 的 研 究 事 例	・多くの潰瘍の原因菌であるピロリ菌(Helicobacter pylori)などに対する、殺菌作用を示す
規 制 状 況	－
代 表 的 な 製 品	－
摂 食 形 態	－
一日あたりの摂取量	・500mgのカプセル：1～2個、1日2回(③)
効 能	・マスティックは強力な抗ピロリ菌作用を有するとして、注目されている。 ・歯周病対策(④)
留 意 事 項	・マスティックガムとしても知られる。自分で潰瘍の診断や治療を行わないこと。常に医師に相談すること。子供には下痢を起こすことがある(③)
参 考 文 献	①エスビー食品㈱[http://www.sbfoods.co.jp/products/select/text/Pink.htm] ②宮城教育大環境教育実践研究センター[http://plant.csr.miyakyo-u.ac.jp/] ③「ハブ」の安全性ガイド ④J-Medecal[http://www.j-medical.net/] ⑤プラナロム[http://www.pranarom.com/jp/ingrel54.html]

種名	サイリウム
科 名	オオバコ科
分 類	・「プラントゴ・オバタ」という種類のオオバコの種皮(②) ・オオバコ科の食物サイリウムの種皮から精製される水溶性食物繊維が使用される(⑤)
学 名	Plantago psyllium L. P. indica L. P. ovata Forskal (※) (③)
原 産 地	・地中海地区 ・インド西部(※) (③)
生 産 国	—
成 分 名	・食物繊維(②) ・多糖:P. ovata の種子の多糖は分枝構造をもつβ-1,4 結合のキシランが主鎖を構成している(※) (③)
構 造 式	 R = H Plantaginins R = CH₃ Homoplantaginins
混 合 割 合	—
利 用 国	・アメリカ ・現在、サイリウムの最大の消費国はアメリカであり、種子を摂ることより心疾患の危険要因を減らすというヘルスクレームが許可されている(※) (③)
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	—
効 能	・1. 血中脂質低下作用、2. 血糖低下作用、3. 消炎作用、4. 膨潤性緩下作用、5. 抗下痢作用、6. 消化管粘膜の粘滑作用、7. 解毒作用(③)
副作用・健康被害の事例	・アレルギーを誘発するたんぱく質を含むため、1997 年に厚生省食品化学課長通知で「サイリウム種皮、サイリウムシードガム等サイリウムを含む食品または添加物によるアレルギーの報告について」で注意が喚起されている
成 分 名	—
構 造 式	—

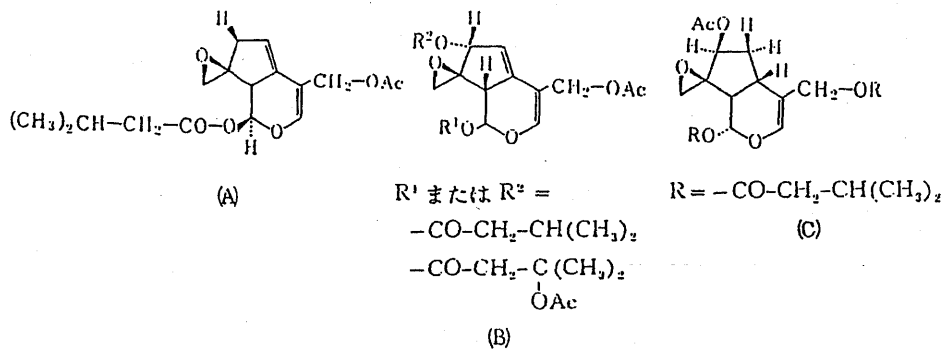
医 学 的 研 究 事 例	・二重盲検によって125人の糖尿病患者にP. psylliumを1回5g、1日3回6週間投与後、血糖、総コレステロール、LDL-コレステロール、及びトリグリセライド等を測定した。その結果、これらの値は有意に減少した。これに反して、HDL-コレステロール値は有意に増大した。また副作用は認められなかった(※) (③)
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	・サイリウム麺(日清食品株) (②)
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	・1.P. ovata 種子、種皮1日4～20g 相当 2.P. ovata 種子1日12～40g 相当 3.P. psyllium とP. indical 日10～30g 相当(COMMISSION E) (※) (③) ・サイリウム種皮末として約7gが目安である(④)
効 能	・胃腸内で粘質物となっておなかの調子を整え、膨張により満腹感が得られる(①) ・種子、種皮に多量に含まれる粘質物は、水を加えると吸収・膨張して容積比で約30倍の滑りやすいゼリー状の塊を作る。腸のぜん動を刺激し、潤滑剤となって腸内容物の移動をスムーズにする。また消化管中の毒素を吸収して排泄する働きもある。人工肛門手術後や痔疾患における排便時の苦痛軽減に利用する(※) (③)
留 意 事 項	・COMMISSION E とサイリウムを同時に服用すると、腸管吸収が遅れることがある(※) (③) ・過剰に摂ると胃部膨満感や下痢などを起こすことがある。また、サイリウムを摂っていると鉄分や脂溶性ビタミンの吸収が抑えられるという注意点もある(④)
参 考 文 献	①決定版・健康食品バイブル②日清食品株[http://psyllium.nissinfoods.co.jp/]③かわむらファームハーブ辞典[http://www.rakuten.ne.jp/gold/kwfa/herb/index.html] (※) ④サプリメント健康バイブル⑤健康・栄養食品事典

種名	ガルシニア・カンボジア
科名	オトギリソウ科
分類	・多雨低地帯に自生するオトギリソウ科の果樹で、別名をゴラカ、またはタマリンドマラパールという。オレンジ大の縦溝のある黄色もしくは赤い果実には酸味がある(③)
学名	Garcinia cambogia
原産地	・南アジア(①) ・インド南西部やスリランカ、タイ(※)(②)
生産国	—
成分名	・ガルシニアの果皮には有機酸が含まれる。その中の主要有機酸が(-)ヒドロキシクエン酸(HCA)である。乾燥したガルシニアの果皮には、HCAが10~30%も含まれる。このHCAは、レモンなどの柑橘類の果実に含まれているクエン酸と似た構造の有機酸である。クエン酸と同様、爽やかな酸味を有しています。不斉炭素があるので、光学異性体が存在する。また、HCAは分子内脱水によりラクトン型としても存在する。(-)ヒドロキシクエン酸(HCA)は、糖質から脂肪を合成する酵素の作用を阻害する働きがある(※)(②)
構造式	 ヒドロキシクエン酸の構造
混合割合	—
利用国	・アメリカ(①)
調理方法	・カレー料理(①) ・インドやタイでは、果実を食用やスパイスとして使用(※)(②) ・ライムの代用として使われてきた(③)
摂食方法	・カレーの香辛料(①) ・食前30分くらいの服用が効果的だといわれている(⑤)
民間伝承	・アメリカでは食事療法と合わせて減量療法に利用され、効果を上げている(①)
効能	・脂肪の合成を阻害する働き(①)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成分名	—
構造式	—

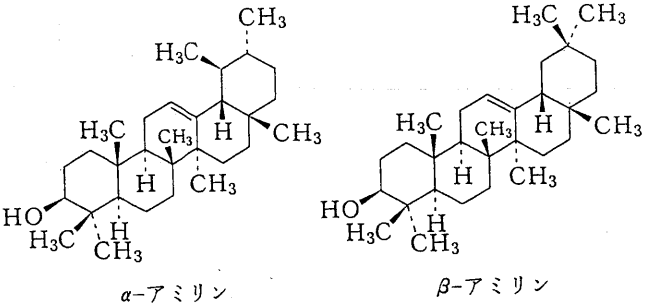
医 学 的 研 究 事 例	・1993 年、アメリカで二重盲検法による臨床試験により体重減少の結果を得た ・2000 年 11 月、日本ハム商品技術研究所、日本新薬食品開発研究所、韓国老人健康研究所の共同研究「ガルシニアエキスハム入りのヒトの活動力に及ぼす影響」により、運動持久力を高める効果、脂肪燃焼速度を増加させる機能があることが発表された(③)
規 制 状 況	・(財)日本健康・栄養食品協会によって「ガルシニアエキス食品」として自主規格基準が策定されている(③) ・[非医薬品]果実、果皮、茎、種子、根、葉、花(④)
代 表 的 な 製 品	・ザバス プロ ファットメタボライザー 660 粒(明治製菓株)、ガルシニアスリムアップダイエット 360 粒(原沢製菓工業) (※) (②)
摂 食 形 態	・カレーの香辛料(①) ・食前 30 分くらいの服用が効果的だといわれている(⑤)
一日あたりの摂取量	・ヒドロキシクエン酸(HCA) で 250~1000mg (⑤)
効 能	・ヒドロキシクエン酸(HCA) が酵素に結合して脂肪ができにくくなり、体脂肪にならなかったブドウ糖はグリコーゲンとなり、満腹中枢を刺激し、食事の量が自然と減っていく、またブドウ糖が体脂肪に変化する時には体に必要な脂肪酸も一緒にできるのだが、HCAによってブロックされるために、体の中で蓄積された脂肪を分解してその不足を補おうとし、効率的に体脂肪が減らせる(③) ・1. 体脂肪燃焼効果 (HCA が脂肪の燃焼を抑える働きをもつ物質を減少させる。その結果脂肪を燃焼させる酵素が活性化し、蓄積した皮下脂肪がエネルギーとして使用される。) 2. 糖質が脂肪に変わるのを防ぐ (HCA が糖質が脂肪に変化する段階を阻害する。) 3. 食欲抑制(食欲は、肝臓に蓄積された糖質の量によって左右される。ガルシニアを摂取することにより、肝臓の糖質が増え食欲を抑えることができる。) (※) (②)
留 意 事 項	・ガルシニアは長い食経験のあるスパイスのため、安全性は高いとされている。その有効成分である HCA の急性毒性もレモンや梅等に含まれているクエン酸と同程度以上と確認されている。しかしダイエット効果を期待するあまりの過剰摂取は副作用を起こす恐れがあるため注意が必要である(※) (②)
参 考 文 献	①決定版・健康食品バイブル②J-Medical [http://www.j-medical.net/] (※) ③健康・栄養食品事典④機能性食品素材便覧⑤サプリメント健康バイブル

種名	セントジョーンズワート (西洋弟切草)
科 名	オトギリソウ科
分 類	・オトギリソウ科 (Hypericaceae) のオトギリソウ <i>Hypericum erectum</i> THUNB. の全草を乾燥したもの。市場では「小連翹」とも称する
学 名	<i>Hypericum perforatum</i> (②)
原 産 地	・北半球を中心とする世界の温帯地域 (②)
生 産 国	・日本 (②)
成 分 名	・アントラキノン類 (ヒペリシン、プソイドヒペリシン) 精油ウエデロラクトン、デメチルウエデロラクトン、オトギリン、オトギロン、パルマチン酸、オレイン酸、リノレイン酸) (②)
構 造 式	hypericin  hyperforin 
混 合 割 合	—
利 用 国	・ヨーロッパ (②)
調 理 方 法	・民間では地上部の煎液を止血、打ち身、神経痛、浮腫などに用いる (②)
摂 食 方 法	・ヒペリシン 0.3%、ヒペルホリン 4% に標準化された抽出物を含有するカプセル 300mg を 1 日 3 回。あるいは、医師の指示に従う (①)
民 間 伝 承	・中世ヨーロッパでは、この植物が悪魔を祓うとされ聖ヨハネの像に飾られた。民間薬として使用され、鳥類の外傷に煎液または葉茎の液汁をつけると特によいと言われている (②)
効 能	・軽度～中程度のうつ病、季節性情緒障害、不安症、不眠症などに用いる (①)
副作用・健康被害の事例	・2000 年 5 月、厚生省 (当時) は、セントジョーンズワートを原材料とした健康食品を医薬品と併用した場合、強心薬や経口避妊薬などの効果を減少させるおそれがあると発表した (⑤)
成 分 名	—
構 造 式	—

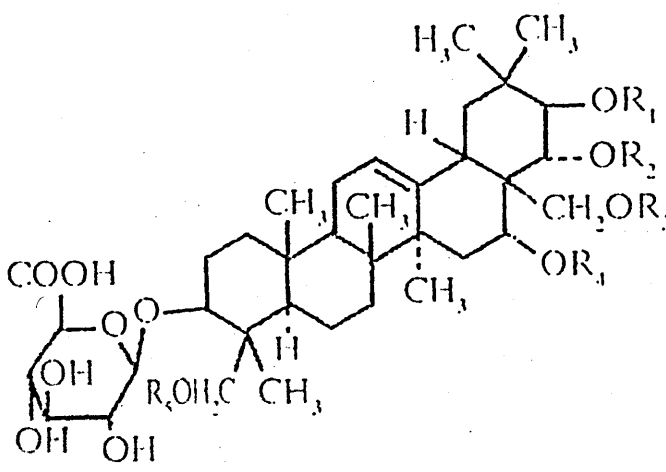
医 学 的 研 究 事 例	・処方薬、フルオキセチンなどの、選択的セロトニン再吸収阻害剤と同様の作用を示す可能性がある(①) ・止血、収斂、含嗽薬として煎剤を外用する。鮮葉および茎の搾り汁を創傷、打撲傷、痔創などに外用する。そのほか、花の乾燥品は黄疸、水腫に煎服する。徳山県の祖谷では、全草を乾燥して細切し酒に浸し、痛風、リウマチ、神経痛の予防薬としていた。ヒペリシンは皮膚炎を惹起するので、生汁は内服禁忌(②)
規 制 状 況	・果実は[非医薬品]。葉は[医薬品] (④)
代 表 的 な 製 品	・煎剤、酒剤、錠剤(②)
摂 食 形 態	・ヒペリシン 0.3%、ヒペルホリン 4%に標準化された抽出物を含有するカプセル 300mg を 1日3回。あるいは、医師の指示に従う(①)
一日あたりの摂取量	・天然効果 セントジョーンズワート (ハウス食品株) : 1日カプセル3粒が目安、カプセル3粒でセントジョーンズワートエキス 500mg (⑤)
効 能	・止血作用抗菌作用抗HIV作用(②) ・うつを起こす酵素であるモノアミンオキシダーゼの作用を阻害することが認められ、さらに老化・生活習慣病・不眠症・高血圧・高脂血症などを改善する脳内ホルモンのメラトニンの活性を高める作用がある(⑤)
留 意 事 項	・医師に相談することなく使用しないこと。経口避妊薬、エイズ治療薬のインジナビル indinavir など、特定の医薬品の効力を阻害することがある。選択的にセロトニン再吸収阻害剤やめまい治療薬サマトリプタン Sumatriptan などとは併用しないこと。使用中は日やけライトや日光に長時間暴露しないこと。妊婦には、子宮出血や流産を誘発することがある(①)
参 考 文 献	①ハーブの安全性ガイド ②和漢薬の事典③健康・栄養食品事典④機能性食品素材便覧⑤ハウス食品株[http://www.housefoods.co.jp/]

種名	バレリアン (西洋カノコ草)
科名	オミナエシ科
分類	・オミナエシ科のセイヨウカノコソウ <i>Valeriana of-ficinale</i> L. (ヨーロッパ)、および <i>V. wallichii</i> DC. (インド)の根および根茎(①)
学名	<i>Valeriana officinalis</i> (①)
原産地	・北半球；温帯(②)
生産国	—
成分名	・吉草酸(④)
構造式	 (A) (B) (C) R¹ または R² = $-\text{CO}-\text{CH}_2-\text{CH}(\text{CH}_3)_2$ $-\text{CO}-\text{CH}_2-\text{C}(\text{CH}_3)_2-\text{OAc}$ R = $-\text{CO}-\text{CH}_2-\text{CH}(\text{CH}_3)_2$
混合割合	—
利用国	・ギリシア、日本(③)
調理方法	—
摂食方法	—
民間伝承	・バレリアンは古くはギリシア時代から精神や神経を鎮め、眠りを深めるハーブとして利用された ・日本においては、江戸後期の1800年頃に漢方薬として我が国に渡来したのが普及のはじまりで、第二次世界大戦前まで精神、神経疾患の領域で鎮静剤として広く用いられた(※)(③)
効能	・不眠症に用いる(①) ・鎮静作用、抗けいれん作用、緊張緩和、睡眠の改善(※)(③)
副作用・健康被害の事例	・過剰摂取は頭痛、動悸、麻痺、筋肉の痙攣を起こし、長期に服用すると習慣性を獲得することがあるので避けるべきである ・副作用としては、経口で頭痛、落ち着きのなさ、心臓の障害、不眠が知られている ・経口で朝の眠気が起きることがある。摂取後は眠気の心配があるので車の運転や機械の操作は注意すべきである ・毒性の指標としては、歩行障害、低体温、筋弛緩がある。通常の20倍量を摂取したヒトで、疲労、胸の圧迫、腹部の痙攣、手足の振せんが起きたという例が報告されている(⑥)
成分名	—
構造式	—

医 学 的 研 究 事 例	・研究者も有効成分の同定には至っていない(①)
規 制 状 況	－
代 表 的 な 製 品	サトウバレイアン (佐藤製薬株) (⑤)
摂 食 形 態	・カプセル：バレレン酸 1%に標準化された製品、510mg カプセルを 1～2 個、就寝前に服用 ・液エキス剤：小さじ 1/2～1 杯を就寝 1 時間前に服用。あるいは製品に表示された方法に従う ・チンキ剤：小さじ 3/4 杯を就寝 1 時間前に服用。あるいは製品に表示された方法に従う (①)
一日あたりの摂取量	・根 1 日 2～3g 相当 (COMMISSON E) (②) ・サトウバレイアン (佐藤製薬株)：1 日 3 粒 (⑤)
効 能	－
留 意 事 項	・鎮静作用があるので、使用に際しては適切な注意が必要。子供には過剰な傾眠作用が現れることがある。アルコール、他の鎮静性ハーブやサプリメント、鎮静剤などとは併用しないこと。日常的に摂取することで裁量の効果が得られる。鎮静効果は摂取開始後、数週間で最も強くなり、その後は減衰する。カプセル剤の利用により、その不快な味や臭いを回避することができる(①) ・ (COMMISSON E) : approved herb として収載されている ・副作用は知られていない ・現時点ではドイツの製剤には下記の記載が義務付けられている 「車の運転や機械操作の際の反射神経を減ずる可能性があります。」(※) (③)
参 考 文 献	①ハーブの安全性ガイド ②エーザイ株 [http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ③かわむらファームハーブ辞典 [http://www.rakuten.ne.jp/gold/kwfa/herb/index.html] (※) ④サプリメント健康バイブル ⑤佐藤製薬株 [http://www.sato-seiyaku.co.jp/top/company/company.html] ⑥機能性食品素材便覧

種名	メグスリノキ
科 名	カエデ科
分 類	・日本特産のカエデ科の落葉高木で、銀杏のように雌雄異株である。山形・岩手以南の本州、四国、九州の深山に分布し、特に福島県との隣接する県に多い。 ・使用部位：樹皮(④)
学 名	<i>Acer nikoense</i> Maxim. (③)
原 産 地	・日本；本州、四国、九州(①)
生 産 国	—
成 分 名	・樹皮：α-アミリン、β-システロール、ロドデンドロン、カテキン ・木部：β-システロール、クマリン誘導体のスコボレチン、エピーロトデンドリン ・葉：β-アミリン、ケルセチン(②)
構 造 式	 α-アミリン β-アミリン
混 合 割 合	—
利 用 国	・日本(②)
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	・日本では古くから樹皮を煎じて、点眼ないし洗眼薬として用いた(②)
効 能	・煎じて、かすみ目・肝臓疾患に用いるほか、煎じた汁で目を洗う(①)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

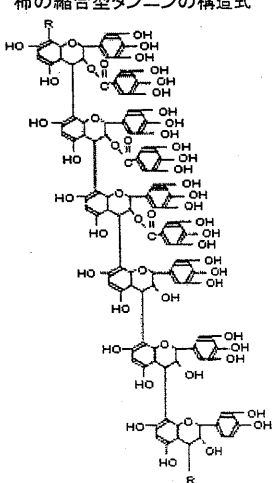
医 学 的 研 究 事 例	・ 星薬科大学が強制的に肝障害を起こさせたモルモットに目薬の木のアルコール抽出液を用いて改善が見られたと報告②
規 制 状 況	・ [非医薬品]利用部位は小枝③
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	—
効 能	—
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①エーザイ株[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html]②健康・栄養食品事典③機能性食品素材便覧④健康・栄養食品事典

種名	ギムネマ・シルベスタ
科 名	ガガイモ科
分 類	・ツル性常緑植物(①) ・使用部位：葉(②) ・ガガイモ科の蔓生多年草で、蔓は木に絡むようにして3～4mに伸びる(④)
学 名	<i>Gymnema sylvestre</i>
原 産 地	・インド、アフリカ(②)
生 産 国	—
成 分 名	・GymnemageninC30H50O6 の glucuronide(①)
構 造 式	 ギムネマ酸の構造
混 合 割 合	—
利 用 国	・インド(①)
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	・1日に、ギムネマ酸24%に標準化された抽出物400～600mg(①) ・お茶、エキスを粉末、顆粒、ゼリー、ペースト状にした加工食品(④)
民 間 伝 承	・アジア産のツル性常緑植物で、インドのアーユルヴェーダでは、軽症のⅡ型糖尿病の治療に用いる。アーユルヴェーダ医薬では、1日にパウダーを2000～4000mg処方する(①)
効 能	・糖尿病予防（血糖値上昇抑制） ・肥満予防 ・虫歯予防（虫歯菌の持つ酵素の活性を阻害して歯垢ができるのを防ぐ）(※) (③)
副作用・健康被害の事例	・インスリンや糖尿病治療薬を使用している患者では、臨床検査で血糖値に影響を与えることがある(⑤)
成 分 名	—
構 造 式	—

医 学 的 研 究 事 例	・最近の研究から、インスリン生産を増加させ、インスリン抵抗性を低下させることで、血糖値を低下させている可能性が示された(①) ・日地康武（鳥取大学医学部）により、ギムネマ酸によって摂食したときと同じ効果が得られることが実証された(④)
規 制 状 況	・（財）日本健康・栄養食品協会によって「ギムネマシルベスタ加工食品」として自主規格基準が策定されている(④) ・[非医薬品]利用部位は葉(⑤)
代 表 的 な 製 品	・ファットアウェイ (FAT AWAY)（バイオリック）、カロリーキャンセラー(ディアル)（※）(③) ・ギムリンド ポディークリエイター(株資生堂)（⑦）
摂 食 形 態	・1日に、ギムネマ酸24%に標準化された抽出物400～600mg(①) ・お茶、エキスを粉末、顆粒、ゼリー、ペースト状にした加工食品(④)
一日あたりの摂取量	・ギムリンド ポディークリエイター(株資生堂)：9粒(⑦)
効 能	・ギムネマ酸は、トリテルペンを骨格としグルクロン酸や数種の脂肪酸が結合した配糖体（非糖成分に糖がグリコシド結合した化合物）を言う。ギムネマ酸は砂糖の甘味を感じさせなくなる作用がある。1～2分で甘味を感じなくなり、回復に1時間以上かかる。これはギムネマ酸が甘味を感じる味細胞と甘味物質が結びつくのを阻害するためと考えられている。さらに糖分吸収抑制作用がある。ギムネマと一緒に食事をする小腸からの糖分の吸収が抑制されて、糖分を摂取しないのと同じ効果が得られ、血液中の血糖値が下がる。肥満や糖尿病のコントロールに有効とされるのはそのためである。(※) (③)
留 意 事 項	・糖尿病に罹患している場合には、医師の指導のもとに使用すること。同様に子供の糖尿病患者に使用する際には、必ず事前に医師に相談すること(①) ・ギムネマ酸は小腸でブドウ糖の吸収を抑制する働きがあるといわれている。したがって、血糖降下剤と併用すると低血糖を起こす可能性があるので注意(③)
参 考 文 献	①ハブの安全性が100% ②最新生薬学③J-Medical [http://www.j-medical.net/] (※) ④健康・栄養食品事典⑤機能性食品素材便覧⑥サプリメント健康バイブル⑦(株)資生堂 [http://www.shiseido.co.jp/home_obj/corporate/index.htm]

種名	イケマ
科名	ガガイモ科
分類	・生薬：根(②) ・ガガイモ科、山野に自生する多年生蔓草で地下に肥大な球根がある。葉は対生、長柄、長心臟形で鋭尖頭である。繖形花序は腋出、夏に長梗ある白色の小花を開く (③)
学名	<i>Cynanchum caudatum</i> Maxim. (②)
原産地	・日本(③)
生産国	—
成分名	・Cynanchogenin C₂₇H₄₀O₆ および penupogenin(=sarcostin cinnamate)をアグリコンとする配糖体(②) ・根：Cianchotoxin は窒素を含まない物質である。また蔗糖を含まない(③)
構造式	$\begin{array}{c} (\text{CH}_3)_2\text{CH}-\text{C}=\text{CH}-\text{CO}-\text{O} \cdot \text{CO}-\text{CH}_3 \\ \\ \text{CH}_3 \end{array}$ Cynanchogenin Sarcostin Cynanchogenin Penupogenin
混合割合	—
利用国	・日本(②)
調理方法	—
摂食方法	—
民間伝承	・アイヌの最も重要な民間薬である。焼いて食べるときあまり多く食べると酔ったようにふらふらして時にはそれで死ぬこともあると言われている(④)
効能	・根を牛皮消根といい、8－9月に掘り上げ、水洗いして乾燥させ、利尿薬としてむくみなどに用いる(①)
副作用・健康被害の事例	・根茎は利尿薬として用いられるが、脳けいれんを起こすアルカロイドを含む(②)
成分名	・アルカロイド
構造式	—

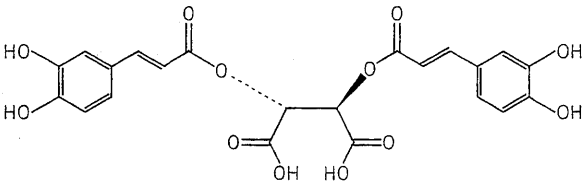
医 学 的 研 究 事 例	—
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	・ 3～6g(③)
効 能	・ 利尿薬として浮腫にもちいる(③)
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①エーザイ(株)[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html]②和漢生薬 ③最新和漢薬用植物④萱野茂のアイヌ語辞典

種名	カキ
科 名	カキノキ科
分 類	・カキ科(Ebenaceae)のカキ <i>Diospyros kaki</i> THUNB. の成熟果実の宿存した萼を乾燥したもの。広東省桂林に産する柿蒂は萼片の内外に細繊毛を密生しており、台湾マメガキ <i>D. morrisiana</i> HANCE, または <i>D. eriantha</i> CHAMP. ex BENTH. を起源とするものと思われる
学 名	<i>Diospyros kaki</i> Thunb. (②)
原 産 地	・東アジア；温帯(②)
生 産 国	・日本、中国 ・国内生産量 282 千 t (H13 年度) (⑤)
成 分 名	・葉はビタミンCが多い(①) ・トリテルペン類が含まれている(②) ・渋柿：シブオールという水溶性タンニン ・甘柿：ビタミンA、C ・干し柿：食物繊維を多く含み、カロチンも3倍近くに増える(③)
構 造 式	柿の縮合型タンニンの構造式 
混 合 割 合	—
利 用 国	・日本(②)
調 理 方 法	・果実を食用とするほか、柿渋は魚網などの強化防腐剤に利用する。葉はビタミン C が多く、薬用茶に用いられる(①)
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	・日本では民間で鎮咳・去痰に用いられる(②)
効 能	—
副作用・健康被害の事例	・実を食べ過ぎると体を冷やしたり消化不良を起こすので注意する(④)
成 分 名	—
構 造 式	—

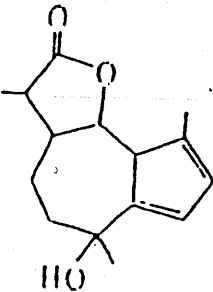
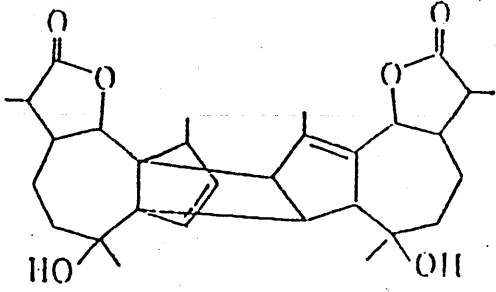
医 学 的 研 究 事 例	—
規 制 状 況	・ [非医薬品] 渋、葉。ただしカキの宿存萼(へた)は[医薬品]。[既存添加物] 色素は着色料(④)
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	・ 1.5～5g(4.5～9g) (②)
効 能	・ 血圧降下(②) ・ ウイルス性の疾患に対する抵抗力を強め、粘膜を丈夫にし、また二日酔いを覚ます効果がある(③)
留 意 事 項	・ 食べ過ぎると体を冷やしたり、消化不良を起こすので要注意(③)
参 考 文 献	①エーザイ(株)[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ②和漢薬の事典③健康・栄養食品事典④機能性食品素材便覧⑤農林水産省統計

種名	ショクヨウカンナ
科 名	カンナ科
分 類	・カンナ属の植物で、地下に根茎を有し、でん粉をとることができる ・使用部位：根茎(①)
学 名	Canna edulis ker(①)
原 産 地	・西インド諸島、熱帯アメリカ(①)
生 産 国	・スリランカ、ペナン、シンガポール、セントキッツ島、オーストラリア(①)
成 分 名	・でんぷん(①)
構 造 式	—
混 合 割 合	—
利 用 国	・スリランカ、ペナン、シンガポール、英国(①)
調 理 方 法	・根茎を調理して食用とする(①)
摂 食 方 法	・ローデシアではでん粉を採るのに根茎をすり下ろし、沈殿を静かに他の容器に移す(①)
民 間 伝 承	・ジャワでは習慣的に根を料理して食用とするのみであるが、ローデシアではもっぱら貯蔵食料とする(①)
効 能	・でんぷん質で極めて消化がよいので、病人食や幼児食に適する(①)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

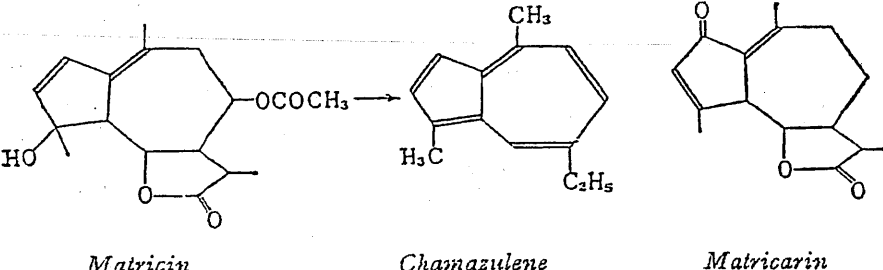
医 学 的 研 究 事 例	—
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	・ローデシアではでん粉を採るのに根茎をすり下ろし、沈殿を静かに他の容器に移す(①)
一日あたりの摂取量	—
効 能	—
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①熱帯の野菜

種名	エキナセア
科 名	キク科
分 類	・使用部位：根部 ・別名：ムラサキバレンギク (②) ・エキナセア (Echinacea) は、紫色の花をつけるキク科の多年草である (※) (④)
学 名	Echinacea angustifolia, E. purpurea (①)
原 産 地	・アメリカ (②)
生 産 国	—
成 分 名	・フラクトフラノサイド (④) ・ポリフェノール (③) ・シコリッ酸、アルカミド (ドデカ四酸イソブチルアミド)、ポリサッカロイド、フラボノイド、グリコプロテイン、コーヒー酸、フコガラクトキシログルカン、酸性アラビノガラクトタン (⑤) ・アルキルアミド、多糖類、糖タンパク (⑦) ・エキナセアエキス、チコリッ酸 (⑧)
構 造 式	chicoric acid 
混 合 割 合	—
利 用 国	・アメリカ (④)
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	・カプセル：200～300mg を 1 日 3 回。 ・ジュース：フルクトフラノサイド 2.4% に標準化されたもの、小さじ 1/2～3/4 杯を 1 日 3 回。 ・流エキス剤・チンキ剤：製品に表示された指示に従う (①)
民 間 伝 承	・何百年もの間、ネイティブアメリカンの人々が風邪の予防に使ってきたハーブで、抗生物質のない時代のアメリカでは代表的な風邪治療薬であった。ドイツでは、エキナセアは風邪の初期症状の治療薬として、たいへん一般的に服用されている (※) (④) ・古くからネイティブアメリカンの中で、根の部分をかんで風邪の予防や歯痛・咽喉の痛みを治したり、石ですり潰して液状にしたものを傷・火傷の外用薬として用いてきた (⑤)
効 能	・風邪、気管支炎、歯肉炎、口唇ヘルペス、酵母菌感染、耳の感染症などの予防と治療に役立つ (①)
副作用・健康被害の事例	・投与量によっては短期の発熱、吐き気、下痢が起こることがあるとの報告がある。 ・結核、白血病、膠原病、多発性硬化症、AIDS、HIV 感染、自己免疫疾患のような進行性疾患時、キク科植物にアレルギーのある人および妊娠中は避けるべきである
成 分 名	—
構 造 式	—

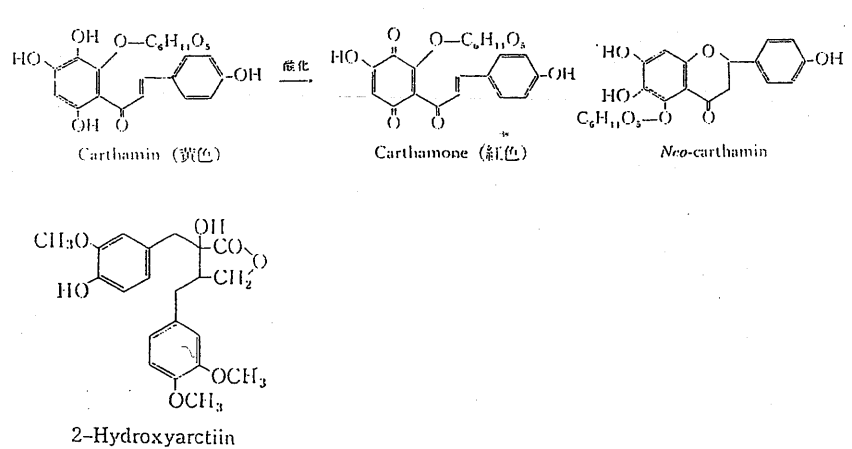
医 学 的 研 究 事 例	・免疫賦活作用を示す、複数の複雑な成分を含有する(①) ・抗生物質がウィルスに対してはあまり効果的ではないのに対して、エキナセアはウィルスに対しても効果を発揮することが認められ、近年改めて注目されている。エキナセアはインフルエンザ・ウィルスに代表されるウィルスに対して直接作用することが確認されています。エキナセアに含まれる数種類の物質について行われた多くの研究で、インフルエンザ、ヘルペス、ポリオなどのさまざまな感染源となる微生物に対する、免疫強化活性と抗ウイルス活性が解明された。体内でインターフェロンの生成を促進する作用により、エキナセアはNK細胞（ウィルスに取り付いてそれを破壊する）の働きを活発にする。またインターフェロンは酵素を放出しウィルスの増加をブロックする働きもある(④) ・ミュンヘン大学が中心となって臨床研究を実施、カゼ、インフルエンザ、気管支炎、尿路感染症、疼痛、浮腫、鼻粘膜の乾燥、アレルギーなどに対する作用、免疫力賦活作用、抗バクテリア・抗ウイルス作用(抗生物質作用)、抗炎症作用などが認知された。 ・ミュンヘン大学薬学部のH・ワグナーらによってフコガラクトキシログルカン、酸性アラビノガラクトタンの2つの多糖によって免疫応答物質として知られるインターロイキンなどの産生を促進することが報告されている(⑤) ・エキナセアを医薬品と認めているドイツでは、風邪やインフルエンザの予防のほか、頭痛、喉の痛み、鼻炎、気管支炎、咳、発熱の緩和、腸内感染の予防、免疫機能低下の改善など多くの薬理効果が認められるとして利用されている(※) (⑦)
規 制 状 況	・[非医薬品]全草(⑥)
代 表 的 な 製 品	・エキナセア 240粒(井藤漢方製薬)、エキナセア粒(デュンナー社)(※) (④) ・天然効果 エキナセア(ハウス食品株)(⑧)
摂 食 形 態	・カプセル：200～300mgを1日3回 ・ジュース：フルクトフラノサイド2.4%に標準化されたもの、小さじ1/2～3/4杯を1日3回 ・流エキス剤・チンキ剤：製品に表示された指示に従う(①)
一日あたりの摂取量	・天然効果 エキナセア(ハウス食品株)：1日5粒が目安、5粒でエキナセアエキス200mg、(チコリック酸8mg以上)(⑧)
効 能	・抗ウィルス特性から、エキナセアには、風邪やインフルエンザに対する症状の軽減と早期回復の効果を期待できる(※) (④) ・抗バクテリア・抗ウイルス作用、抗炎症作用(⑦)
留 意 事 項	・パープルコーンフラワー(purple coneflower)としても知られる。液体を用いると、通常、舌が麻痺する。自己免疫疾患や、ヨモギ(Artemisia vulgaris)などのヒナギクの仲間アレルギーがある場合には使用しないこと。妊婦に自己免疫疾患を誘発する可能性がある(①) ・エキナセアには毒性はないが、まれに下痢などの軽い副作用がでる場合がある。自己免疫疾患、肺結核、糖尿病、エイズなどの病気の場合はエキナセアの摂取は控えたほうがよい。キク科の花にアレルギーのある人も摂取を控えたほうがよい(※) (④)
参 考 文 献	① ハーブの安全性ガイド ②ボタニカルズ、(株)コネクト ② [http://ssl01.asahi-it.com/bota211/single/single_set.html] ③大塚製薬株[http://www.otsuka-plus1.com/product/naturemade/outline/] ④J-Medecal[http://www.j-medical.net/] (※) ⑤健康・栄養食品事典⑥機能性食品素材便覧⑦サプリメント健康バイブル⑧ハウス食品株[http://www.housefoods.co.jp/]

種名	ヨモギ
科 名	キク科
分 類	・日本産：ヨモギおよびオオヨモギ <i>A. montana</i> (NAKAI) PAMP. (= <i>A. vulgaris</i> L. var. <i>ungathissima</i> BESS.) の葉。市場には全草を乾燥したものも多い。「熟艾 (温灸艾；モグサ)」はこれら植物の葉の毛をかき取り綿状塊にしたもので、その調整の仕方によって種々の品質のものがある (③)
学 名	<i>Artemisia vulgaris</i> (③)
原 産 地	・日本、朝鮮半島 (②)
生 産 国	・ヨーロッパ、北アジア、日本 (③)
成 分 名	・カフィータンニン類、シネオール、酵素、多糖類、ビタミン・ミネラル類 (④) ・ α -ツヨシ (⑥)
構 造 式	 Artabasin  Absinthin
混 合 割 合	—
利 用 国	・日本
調 理 方 法	・餅草と呼び、若葉を草もちの材料に用いる (②)
摂 食 方 法	・ティー：小さじ 3 杯の乾燥ハーブを 1 カップの熱湯に約 5 分間浸漬させる。消化不良には食前に 1 カップ、不眠症には就寝 1 時間前に 1 カップを飲用 (①)
民 間 伝 承	・消化液の流れを刺激するオイルが含まれていると信じられている (①) ・お灸の艾 (もぐさ) の原料にもする。民間で、腹痛や下痢止めに用いたり、浴湯料にも利用する。 (②) ・身近な薬草として古くから親しまれてきた (④)
効 能	・アレルギー性疾患に有効である可能性を示すもので、最近はやモギエキス含有の石鹸やシャンプーなども市販されている ・葉の裏の白い綿毛は「モグサ」としてお灸に使われるが、その煙には強い殺菌作用が認められている (④)
副作用・健康被害の事例	・過敏症の患者でアレルギー反応を起こすことがある (⑤)
成 分 名	—
構 造 式	—

医 学 的 研 究 事 例	・愛媛大学医学部医科第二・奥田拓道らの研究グループにより生体内過酸化脂質抑制作用があるとする研究も発表されている ・カフィータンニン類にはヒト白血球でのアレルギー物質ロイコトリエン類の生成を抑制することも明らかにされている(④)
規 制 状 況	・[非医薬品]利用部位は枝先・葉。[既存添加物]抽出物は苦味料(⑤)
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	・ティー：小さじ3杯の乾燥ハーブを1カップの熱湯に約5分間浸漬させる。消化不良には食前に1カップ、不眠症には就寝1時間前に1カップを飲用(①)
一日あたりの摂取量	—
効 能	・軽症の消化管障害に用いることが多い。不眠症の治療に用いられることもある(①)
留 意 事 項	・妊婦には禁忌。子供には下痢を誘発する危険性がある。鎮静作用も示すと思われるので、適切な注意が必要。アルコール類やその他の鎮静系ハーブ、サプリメント、医薬品との併用は避ける(①)
参 考 文 献	①ハーブの安全性ガイド ②エーザイ(株)[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ③和漢薬の事典④健康・栄養食品事典⑤機能性食品素材便覧⑥サプリメント健康バイブル

種名	カモミール (カミツレ)
科 名	キク科
分 類	・キク科 (Compositae) のカミツレ <i>Matricaria chamomilla</i> L. (= <i>M. recutita</i> L.) の頭状花。 「カモミール」「カモマイル」ともいう(③) ・大型のジャーマン種と小型のローマン種がある(⑤)
学 名	<i>Chamaemelum nobile</i> (Roman), <i>Matricaria recutita</i> (German) (③)
原 産 地	・ヨーロッパ～西アジア(②)
生 産 国	・ヨーロッパ、北アジア、日本(③)
成 分 名	・筋肉弛緩作用を示すアピゲニン(apigenin)をはじめ、複雑な化合物を含有する(①) ・精油 ((-) -α-ビスアボロール、カマズレン、マトリカルイン) クマリン類(ヘルニアリン、ウンベリフェロン、エスクレチン、セチングリコシド、セチングリコシド、パツリトリン) (③)
構 造 式	 $\text{Matricin} \xrightarrow{\quad} \text{Chamazulene} \quad \text{Matricarin}$
混 合 割 合	—
利 用 国	・エジプト(④)、北欧(⑤)
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	・ハーブ茶(カモミール)に入れる(③)
民 間 伝 承	・カモミールは古代エジプト時代から使われた、最も古いハーブのひとつである(※) (④) ・北欧系女性の金髪が美しいのはこのティーでリンスするからだと言われている(⑤)
効 能	・軽い消化障害、ストレス、不眠症、歯肉炎、ぜんそくおよびその他の肺疾患、多くの皮膚疾患など広範囲の症状緩和に用いる(①) ・アレルギーの抑制、婦人科系疾患全般の解消、消化器系疾患の解消、風邪・インフルエンザの解消、リラックス効果、冷え性、便秘、眼性疲労、結膜炎、傷や湿疹、やけどにカモミールの浸出液を湿布として使う。浸出液をお風呂に入れ、入浴すると肌がすべすべし、疲れをほぐす効果がある。冷めたティーバッグをまぶたの上にのせるとアイパックとしても有効で、目の疲労回復効果がある(※) (④)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

医 学 的 研 究 事 例	・発汗、駆風、消炎、鎮痙薬として、風邪、頭痛、下痢などに応用する。また芳香性苦味健胃薬として食欲不振に用いる(③)
規 制 状 況	－
代 表 的 な 製 品	・ベルナー アーガード・ムントバッサー(水歯磨き) (ベルナー社)、エッセンシャルオイル SANOFLORE カモミール(ローマン) (サノフロール社)、メドウズ カモミール(ローマン) 5ml (メドウズ) (※) (④)
摂 食 形 態	・ハーブ茶(カモミール) に入れる(③)
一日あたりの摂取量	・カプセルと錠剤、ティー：小さじ2杯の花を1カップの熱湯に約10分間浸漬させる。消化障害は1日3カップまで、歯肉炎には冷ましたティーで1日3回、口内を洗浄する クリーム：皮膚症状に対しては、少量のクリームを1日4回患部に適用する(①)
効 能	－
留 意 事 項	・血液凝固抑制剤ワルファリンとの併用は避ける。ヤグルマギクやヨモギなどのヒナギクの仲間にアレルギーがある場合にも使用を避ける。高用量で妊婦の合併症の危険が高くなる(①)
参 考 文 献	①ハーブの安全性ガイド ②エーザイ(株)[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ③和漢薬の事典④J-Medecal [http://www.j-medical.net/] (※) ⑤健康・栄養食品事典

種名	ベニバナ
科 名	キク科
分 類	・キク科 (Compositae) のベニバナ <i>Carthamus tinctorius</i> L. の管状花。花を採集後圧縮して乾燥したものを「銭花」といい、これを大量にまとめて板状に圧縮したものを「板紅花」と称する。薬用には圧縮過程を経ない散花を良品とする(②)
学 名	<i>Carthamus tinctorius</i> L. (①)
原 産 地	・南西アジア原産(①)
生 産 国	・中国、日本(②)
成 分 名	・紅色色素のカルタミン(0.3～0.6%)、黄色色素のサフロールイエロー(20～30%)、フラボノイドのカルタミジン、ネオカルタミンなどのほか、脂肪油、リグナンなどを含有する(②) ・数種のフラボン配糖体、アセチレン化合物、カルコン類配糖体、リノール酸(③)
構 造 式	 Carthamin (黄色) Carthamone (紅色) Neo-carthamin 2-Hydroxyarctiin
混 合 割 合	—
利 用 国	・日本
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	・食用色素としても応用する。種子は Safflower Oil (食用のベニバナ油) の主原料とする。 ・紅花の若芽を乾燥させた健康食品(②)
民 間 伝 承	・古くから花を染料や化粧料としており、最近でも口紅に用いられている。種子から採れるサフラワー油は動脈硬化を予防すると言われる(①)
効 能	・古くから花を染料や化粧料としており、最近でも口紅に用いられている。種子から採れるサフラワー油は動脈硬化を予防すると言われる(①)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

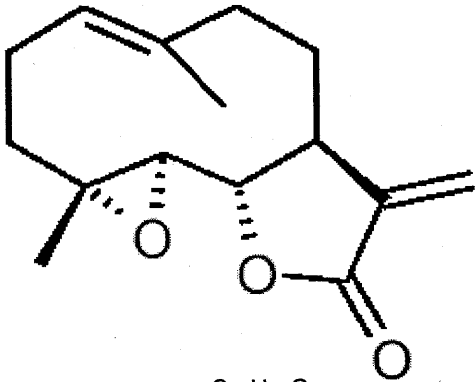
医 学 的 研 究 事 例	・通常、駆瘀血薬として、腹痛、婦人病、冷え性、更年期障害などの血行障害の治療に用いる(②)
規 制 状 況	－
代 表 的 な 製 品	－
摂 食 形 態	・食用色素としても応用する。種子は Safflower Oil（食用のベニバナ油）の主原料とする。 ・紅花の若芽を乾燥させた健康食品(②)
一日あたりの摂取量	・1～3g(②)
効 能	・子宮緊張亢進・律動性収縮誘発、腸管平滑筋興奮、血圧降下、ストレス、性潰瘍抑制作用(②)
留 意 事 項	－
参 考 文 献	①エーザイ(株)[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ②和漢薬の事典③健康・栄養食品事典

種名	ヒマワリ
科 名	キク科
分 類	・キク科(①)
学 名	<i>Helianthus annuus</i> L. (①)
原 産 地	・北アメリカ；中西部原産(①)
生 産 国	－
成 分 名	・リノール酸、オレイン酸、ビタミンE(②)
構 造 式	－
混 合 割 合	－
利 用 国	－
調 理 方 法	・サラダのドレッシング、ディップ、マリネ、緑黄色野菜やキノコなどと合わせて調理(②)
摂 食 方 法	・油を含んだ種子を食用・工業用に用いるために各地で栽培される(①) ・マーガリンやショートニングの原料(②)
民 間 伝 承	－
効 能	・LDLコレステロールの減少。活性酸素の抑制、細胞の老化を防ぐ(②)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	－
構 造 式	－

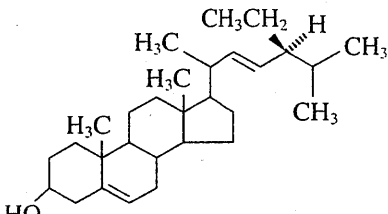
医 学 的 研 究 事 例	
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	・油を含んだ種子を食用・工業用に用いるために各地で栽培される(①) ・マーガリンやショートニングの原料(②)
一日あたりの摂取量	—
効 能	—
留 意 事 項	・過剰摂取は肥満を招き、アトピーや花粉症などのアレルギーの発症、心臓病やがんを誘発(②)
参 考 文 献	①エーザイ(株) [http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ②決定版・健康食品バイブル

種名	マリアアザミ(オオヒレアザミ、ミルクシスル)
科 名	キク科
分 類	・使用部位：種子(①) ・キク科のオオヒレアザミで一般的にマリアアザミとよばれている(③)
学 名	<i>Silybum marianum</i> (①)
原 産 地	・南ヨーロッパ・北アフリカ・アジア(②)
生 産 国	－
成 分 名	・シリマリニン(種子)、フラボノイド(シリピン、シリジアニン、シリクリスチン)(③) シリビニン(⑤)
構 造 式	Silybinin
混 合 割 合	－
利 用 国	・ヨーロッパ(③)
調 理 方 法	－
摂 食 方 法	－
民 間 伝 承	・ヨーロッパでは古くから種子を含む全草に強壮、利胆、利尿効果が認められており、肝臓の民間薬として用いられてきた(③)
効 能	・果実には、胆汁分泌促進、肝細胞保護、肝細胞再生促進などの作用を示す(①)
副作用・健康被害の事例	・緩下作用を引き起こすことがある。非常にまれに胃腸への作用を引き起こすことがある。またまれにアレルギー反応を引き起こす人がいるが、これはキク科のアレルギーを持つ人に多い(⑤)
成 分 名	－
構 造 式	－

医 学 的 研 究 事 例	・シリマリンが体内で合成される抗酸化物質であるグルタチオンの生成を促進する作用が実験的に明らかにされている(③)
規 制 状 況	－
代 表 的 な 製 品	・サトウマリアアザミ(佐藤製薬株)(④)
摂 食 形 態	－
一日あたりの摂取量	・シリマリン 70～80%を含有する標準化製品 250mg を 1 日 2 回。あるいは、挽いた種子 10～15g を医師の指示に従って用いる(①) ・サトウマリアアザミ(佐藤製薬株)：1 日 3 粒(④)
効 能	・肝炎、黄疸、肝硬変、毒物による損傷などの肝臓障害に用いる。医師の監督下に使用するならば、乾癰や胆石にも有効(①)
留 意 事 項	・肝臓疾患に対する効果が強力であることは、実験結果からも示されている。妊婦は子宮出血を起こすことがある(①)
参 考 文 献	①ハブの安全性ガイド ②大塚製薬株 [http://www.otsuka-plus1.com/product/naturemade/outline/detail_item_b/detail_item_b27.html] ③健康・栄養食品事典 ④佐藤製薬株[http://www.sato-seiyaku.co.jp/top/company/company.html] ⑤機能性食品素材便覧

種名	ナツシロギク
科 名	キク科
分 類	・ Tanacetum parthenium ・ 有効成分は葉に存在すると考えられている ・ 別名：ナツシロギク、キク科、使用部位：葉部
学 名	Tanacetum parthenium
原 産 地	・ アメリカ(②)
生 産 国	—
成 分 名	・ 葉には、偏頭痛を予防するパルテノライド (parthnolide) が含まれる(③)
構 造 式	 Molecular Formula: C₁₅H₂₀O₃ Parthenolide
混 合 割 合	—
利 用 国	—
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	・ 古代より頭痛に効くことで有名です。鎮痛効果があるとされ、特に温めて治るタイプの偏頭痛に効果がある(①)
効 能	・ 血管の収縮反応を抑える作用によって関節痛など、それに伴った症状の改善にも効果があるとされている。生理不順の回復の治療にも利用されている(①) ・ fever few の名前が示すとおり、解熱効果がある。消炎・血管拡張作用があり、偏頭痛や関節炎、月経痛にも有用とされている ・ 主に偏頭痛の予防に用いる(②)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

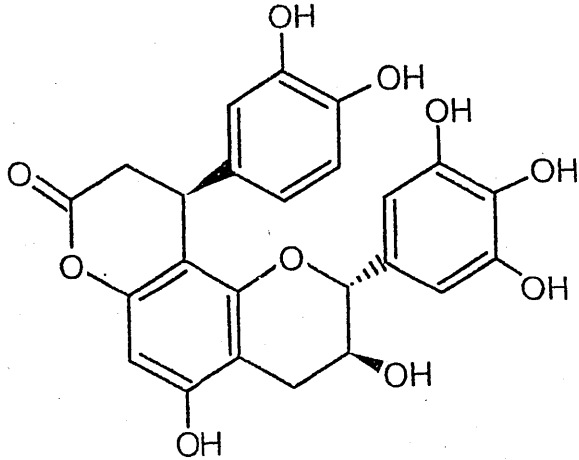
医 学 的 研 究 事 例	—
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	—
一 日 あ た り の 摂 取 量	—
効 能	—
留 意 事 項	・子宮を刺激する作用があるので妊娠中の使用は避ける ・頻発する偏頭痛に対して、薬物を処方されている場合には、本品使用前に医師に相談すること。流産の危険があるので、妊婦には使用しないこと。子供は、消化管の炎症を起こすことがある。ワルファリンなどの血液凝固阻害剤との併用は避けること(②)
参 考 文 献	①エイチアルファドットコム、スズヤ(株)[http://www.h-alfa.com/herbs/calendula.htm] ※ナツシロギクとして検索 ②ボタニカルズ、(株)コネクト [http://ssl01.asahi-it.com/bota211/single/single_set.html] ※フィーバーフューとして検索③ハーブの安全性ガイド [ナツシロギクとして検索]

種名	ダンデライオン
科 名	キク科
分 類	・根(②)
学 名	Taraxacum officinal(②)
原 産 地	・ヨーロッパ(①)
生 産 国	—
成 分 名	・葉はビタミン等を豊富に含む ・水分、粗タンパク、タンパク質 ・根：コリン、タラキサスステロール、スチグマステロール ・葉：脱コレステロール作用があるリノール酸、ビタミン、ミネラル(③)
構 造 式	 スチグマステロールの構造
混 合 割 合	—
利 用 国	—
調 理 方 法	・フランスのたいていの市場ではサラダ用などに生で並ぶ馴染みの食材(①) ・葉はサラダとして生食できる(②) ・タンポポの食用習慣は日本だけでなく世界各地に存在している(③)
摂 食 方 法	・タンポポの根はお茶にすると「たんぽぽコーヒー」とも呼ばれる香ばしい味わいを持つ。 ・(①)
民 間 伝 承	・肝臓にいいということでタンポポの根をキンピラゴボウのように食べることが民間療法として伝わっている(③)
効 能	・利尿作用、肝機能促進、健胃にすぐれていると言われている。タンポポの根は肝臓、胆のうの強壮、便秘や虚弱体質、リウマチ体質の改善に用いられる(①) ・肝臓の脂肪変性を抑えるコリンが含まれている(③)
副作用・健康被害の事例	・根は胆汁管の障害、重篤な胆嚢炎と腸障害には禁忌 ・経口摂取で胃酸過多を起こすことがある ・外用で、全草に非常にまれに接触性皮膚炎を起こすことがある ・セスキテルペンラクトンはアレルギー反応に作用するとされる(④)
成 分 名	—
構 造 式	—

医 学 的 研 究 事 例	—
規 制 状 況	・ [非医薬品] 根、葉。全草は GRAS 認定④)
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	・ タンポポの根はお茶にすると「たんぽぽコーヒー」とも呼ばれる香ばしい味わいを持つ。 (①)
一日あたりの摂取量	—
効 能	・ 根を、軽い消化障害の治療と、肝臓の消化と代謝機能のサポートに用いる。その葉は、利尿剤として浮腫の治療に用いる(②)
留 意 事 項	・ 潰瘍、胃炎、胆石、胆嚢疾患、胆道疾患などがある場合には、医師の監督下でのみ使用すること。子供では、脱水症を起こすことがある(②)
参 考 文 献	①ボタニカルズ、(株)コネクト [http://ssl01.asahi-it.com/bota211/single/single_set.html] ②ハブの安全性ガイド ③ 健康・栄養食品事典④機能性食品素材便覧

種名	カレンデュラ
科 名	キク科
分 類	・別名：マリーゴールド① ・キク科 別名：マリーゴールド 和名：キンセンカ③ ・キク科・花部 ・別名：カレンデュラ・キンセンカ④
学 名	calendula officinalis①
原 産 地	・エジプト④
生 産 国	－
成 分 名	・複数の複雑な化合物を含有① ・カロチノイド、樹脂、精油、フラボノイド、ステロール、苦味質、サポニン、粘液質⑤
構 造 式	－
混 合 割 合	－
利 用 国	・イタリア③
調 理 方 法	－
摂 食 方 法	・チーズの色づけに使用されてきた③
民 間 伝 承	・古くはローマ時代より利用されてきたハーブで、様々な効果があることで知られている③
効 能	・腸内のアルカリバランスを整える作用。胃炎や消化性潰瘍などの治療に使用される。肝臓や胆のうの働きを助ける作用もあり、体内の毒素の排出にも役立つ。その他、女性ホルモン(エストロゲン)に似た物質が含まれており、月経周期を正常にしたり、更年期障害の緩和にも役立つ③ ・眼精疲労や消化器系の不調、月経前症候群の改善④
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	－
構 造 式	－

医 学 的 研 究 事 例	—
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	・ 1日3回(①)
効 能	・ 切り傷、ただれ、発疹、難治性の創傷などの皮膚症状に、軟膏、チンキ、スプレーなどを外用で用いる(①) ・ 口内炎、胃腸障害や潰瘍 ・ 月経周期の正常化 ・ アクネ菌によるニキビには、エキナセアと併用すると効果的(③)
留 意 事 項	・ pot marigold と呼ばれる (①) ・ 深い傷や重症の損傷には用いないこと(①) ・ 妊娠中の使用は避けたほうがよい (③)
参 考 文 献	①ハブの安全性ガイド ②群馬大学[http://aoki2.si.gunma-u.ac.jp/BotanicalGarden/] マリーゴールドとして検索 ③エイチアルファドットコム, スズヤ(株) [http://www.h-alfa.com/herbs/calendula.htm] ※カレンデュラとして検索 ④ボタニカルズ、(株)コネクト [http://ssl01.asahi-it.com/bota211/single/single_set.html] ※マリーゴールドとして検索 ⑤治るのが嬉しい[http://www.naoru.com/syoujou7.htm] (※)

種名	羅布麻(ラフマ、ヤンロン茶)
科 名	キョウチクトウ科
分 類	・キョウチクトウ科 (Apocynaceae) のトウバシクルモン(紅麻) <i>Apocynum venetum</i> L. の葉(①) ・羅布麻は中国の吉林省以南の江蘇、安徽、さらに西方の内モンゴル、陝西、甘肅、新疆など、広域に自生するキョウチクトウ科の宿根草で、繊維質に富んで麻のように用いられてきたところから、紅麻、野麻、沢漆麻など各地で多くの異名がある(②)
学 名	キョウチクトウ科(Apocynaceae) のトウバシクルモン(紅麻) <i>Apocynum venetum</i> L. の葉(①)
原 産 地	—
生 産 国	・中国(①)
成 分 名	・フラボン類 (イソケルシトリン、ケルセチン、アポニン) (①) ・中国における研究では、ルチン、カテキン、アントラキノン、グルタミン産、アラニン、バリン、塩化カリウム、多様なフラボノイド、フェノール物質多糖体が確認されている(②)
構 造 式	 アポニン A
混 合 割 合	—
利 用 国	・中国、モンゴル(②)
調 理 方 法	
摂 食 方 法	・茶、エキスの顆粒(②)
民 間 伝 承	・中国、内モンゴルで、繊維と代用茶として用いられてきた(②)
効 能	—
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

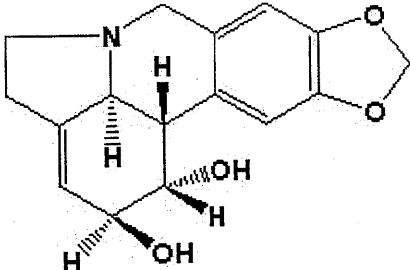
医 学 的 研 究 事 例	・ 降圧、利尿、鎮静薬として、高血圧による頭暈、頭痛、不眠、神経衰弱などに応用する(①) ・ 富山医科薬科大学和漢薬研究所の難波恒雄は繊維から遠赤外線が放射しているのを確認しており、血液循環や水分代謝が改善されるのではと推察している ・ 羅布麻服飾保健製品は慢性気管支炎や喘息の改善にも有効であったという報告もあり、ある種の抗菌性も確認されている(②)
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	・ 茶、エキスの顆粒(②)
一日あたりの摂取量	・ 3～6g(①)
効 能	・ 血圧効果作用血中コレステロール減少作用活性酸素消去作用鎮静・精神安定作用(①) ・ 着ても飲んでも元気と若さをもたらす植物として日本でも羅布麻と綿の混紡布で作った枕カバーやパジャマが評判をとった ・ 薬理作用：1. 血圧降下作用、2. 血清総コレステロールの降下作用、3. 咳止め、去痰、喘息の軽快、感冒の予防、4. 精神安定、5. 血小板の凝集を防ぐ、6. 免疫機能の活性化作用、7. 老化防止など(②)
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①和漢薬の事典②健康・栄養食品事典

種名	アセロラ
科 名	キントラノオ科
分 類	・使用部位：果実(①) ・カリブ諸島に群生する植物で、直径2～3cmの赤い果実になる(⑤)
学 名	Malpighia glabra L. (②)
原 産 地	・熱帯アメリカ(③)
生 産 国	・ブラジル(④)
成 分 名	・ビタミンC、ニトロソアミン(①) ・直径2cmほどの果実には約180mgのビタミンCが含まれておりレモン2個分に相当する。これは成人が1日に必要なビタミンC量100mgを大きく上回る。100g当りに直すと約1700mgでレモンの約34倍と他の野菜や果物と比較してもずばぬけて高い含有量である(※) (④)
構 造 式	—
混 合 割 合	—
利 用 国	・日本、カリブ諸島、南アメリカ(④)
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	・熟した果実は甘酸っぱく多汁質で生食するが、日持ちが悪いのでジュースに加工したり、輸送するためにはそのジュースを更に冷凍したりすることが多い(⑤)
民 間 伝 承	・日本では沖縄地方で栽培されている。体が弱ったり風邪をひいた時にアセロラを食べると元気になることから、原産地カリブ諸島や南アメリカに住む原住民が、昔から健康維持のために食べていた(※) (④)
効 能	・1. 免疫力を高め感染症にかかりにくくし、回復を早める。2. 副腎皮質ホルモンの精製に働いて、精神的なストレスへの抵抗力を増加させる。3. メラニンの生成を抑制する。4. コラーゲンの生成に関与してシミを防ぎ、はりのある肌を作る。5. 有害物質の生成を防ぐために消費される(⑤)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

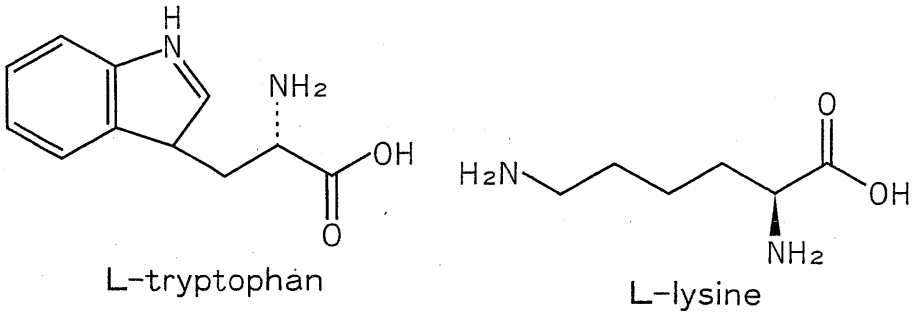
医 学 的 研 究 事 例	・メラニンの生成を抑える。免疫力を高め、かぜなどの感染症に効く。副腎皮質ホルモンの生成、精神的ストレスの抵抗力増加。発がん物質の生成を抑制(①)
規 制 状 況	－
代 表 的 な 製 品	・アセロラビタミンC(ニチレイ株) (②)
摂 食 形 態	・熟した果実は甘酸っぱく多汁質で生食するが、日持ちが悪いのでジュースに加工したり、輸送するためにはそのジュースを更に冷凍したりすることが多い(⑤)
一日あたりの摂取量	－
効 能	・1.美肌効果(ビタミンCが皮脂の分泌抑制、メラニンの生成抑制、メラニンを白色にする、肌の新陳代謝を高める、ハリのある肌をつくるコラーゲン合成を助ける) 2.免疫力向上(ビタミンCは抗体のエネルギーとなる) 3.抗ストレス(ストレスで失われるビタミンC補給) 4.抗ウイルス(ビタミンCは抗体のエネルギーとなる) 5.喫煙時(喫煙によって失われるビタミンC補給) 6.貧血防止(ビタミンCが鉄の吸収を促進) 7.疲労回復(ビタミンCが不足するとホルモンバランスを保てなくなり疲労感を感じる) 8.骨を丈夫にする(ビタミンC骨代謝のホルモンのバランスを保つ働き)(※) (④)
留 意 事 項	・ビタミンCを過剰にとるとおなかやゆるくなったり、ほかのビタミン不足を招く。長時間、大量に取り続け、急に摂取を止めると変調をきたす(①) ・運動時の発汗等でもその多くが失われるので、一度に大量に取るよりも、こまめに摂取する方が有効(※) (④)
参 考 文 献	①決定版・健康食品バイブル ②北海道医療大学[http://www.hoku-iryo-u.ac.jp/yakusou/lists/list_gakumei.htm] ③群馬大学[http://aoki2.si.gunma-u.ac.jp/BotanicalGarden/] ④J-Medecal[http://www.j-medical.net/] (※) ⑤サプリメント健康バイブル

種名	ブラックコーホシュ																								
科名	キンポウゲ科																								
分類	・キンポウゲ科のアメリカショウマ <i>Cimicifuga racemosa</i> NUTT. の地下部(根茎と根) ②																								
学名	<i>Cimicifuga racemosa rhizoma</i> ②																								
原産地	・カナダおよび東部アメリカ ②																								
生産国	・アメリカ ②																								
成分名	・トリテルペン配糖体、イソフラボノイド、サリチル酸、タンニンなどを含み、エストロゲン作用がある ②																								
構造式	fukinolic acid <table><thead><tr><th>R₁</th><th>R₂</th><th>R₃</th><th></th></tr></thead><tbody><tr><td>-OH</td><td>-H</td><td>-OH</td><td>Fukinolic acid</td></tr><tr><td>-OCH₃</td><td>-H</td><td>-OH</td><td>Cimicifugic acid A</td></tr><tr><td>-OH</td><td>-CH₃</td><td>-OH</td><td>Cimicifugic acid B</td></tr><tr><td>-OCH₃</td><td>-H</td><td>-H</td><td>Cimicifugic acid E</td></tr><tr><td>-OH</td><td>-CH₃</td><td>-H</td><td>Cimicifugic acid F</td></tr></tbody></table>	R ₁	R ₂	R ₃		-OH	-H	-OH	Fukinolic acid	-OCH ₃	-H	-OH	Cimicifugic acid A	-OH	-CH ₃	-OH	Cimicifugic acid B	-OCH ₃	-H	-H	Cimicifugic acid E	-OH	-CH ₃	-H	Cimicifugic acid F
R ₁	R ₂	R ₃																							
-OH	-H	-OH	Fukinolic acid																						
-OCH ₃	-H	-OH	Cimicifugic acid A																						
-OH	-CH ₃	-OH	Cimicifugic acid B																						
-OCH ₃	-H	-H	Cimicifugic acid E																						
-OH	-CH ₃	-H	Cimicifugic acid F																						
混合割合	—																								
利用国	・アメリカ ②																								
調理方法	—																								
摂食方法	・カプセル：150mg～500mg を1日2回 ・チンキ剤：小さじ1/2～1 倍を1日3回。あるいは、製品に表示された指示に従うこと ①																								
民間伝承	・根はアメリカ原住民の民間薬 ・アメリカ先住民族が、女性の不調、特に月経痛、更年期障害に用いる ②																								
効能	・更年期障害、特にのぼせ、頭痛、イライラ、膣の乾燥、睡眠障害などの症状に用いる ① ・腎臓障害やリウマチ性関節炎にも用いる ②																								
副作用・健康被害の事例	・まれに胃腸の不快感、頭痛、めまい、体重増加、足のだるさ、痙攣などが報告されている ・過剰摂取は、激しい頭痛、めまい、視覚障害、心拍数の減少、吐き気、嘔吐を起こす ③																								
成分名	—																								
構造式	—																								

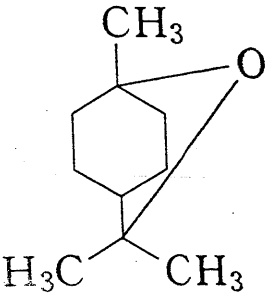
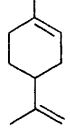
医 学 的 研 究 事 例	・有効成分については、未だ不明(①)
規 制 状 況	・ [非医薬品] 全草(③)
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	・ カプセル：150mg～500mg を 1 日 2 回 ・ チンキ剤：小さじ 1/2～1 倍を 1 日 3 回。あるいは、製品に表示された指示に従うこと(①)
一日あたりの摂取量	—
効 能	—
留 意 事 項	・ 副作用はまれにしか生じない。危険性のあるブルーコホシュとはまったく別のもので、混同しないこと。ブラックコホシュは流産を誘発する可能性がある。医師の管理なしに、6 ヶ月以上連続して使用しないこと(①)
参 考 文 献	①ハーブの安全性ガイド ②和漢薬の事典③機能性食品素材便覧

種名	ゴールデンシール
科 名	キンポウゲ科
分 類	・キンポウゲ科 ・使用部位：根、根茎（※）（②）
学 名	<i>Hydrastis canadensis</i> L.
原 産 地	・北アメリカ東部①
生 産 国	—
成 分 名	・イソキノリンアルカロイド：hydrastine, berberine, berberastine, canadine ・その他：chlorogenic acid, fatty acid, volate acid（※）（②）
構 造 式	 イソキノリンアルカロイド
混 合 割 合	—
利 用 国	・アメリカ②
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	・アメリカ先住民が愛用していたハーブの一つである。チェロキー族は根を素足で踏み潰したものを虫除けの軟膏に、また煎じ茶を目の痛み、消化管機能不全に使っていた。またイロコイ族は、百日咳、肝臓病、熱病、心臓病の薬として使用していた。これが後に入植者たちに知られるようになった。またヨーロッパでは18世紀に洗眼液として目の炎症を抑える目的で使用され、その作用の多様性が注目されるようになった。アメリカ、イギリスの薬局方にも収載され、広く利用された。今日ゴールデンシールは、アメリカ、ヨーロッパともに家庭薬として最も一般的なハーブの一つである（※）（②）
効 能	・根茎をヒドラスチス根といい、胃・鼻のカタル、苦味健胃に用いる① ・粘膜の炎症を抑える作用があり、消化不良、食欲不振、胃炎、大腸炎など消化器全般の強壮薬として利用される（※）（②）
副作用・健康被害の事例	（参考とした文献等には記載なし）
成 分 名	—
構 造 式	—

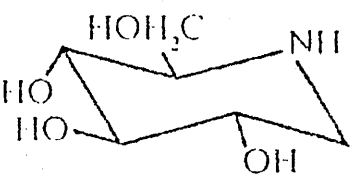
医 学 的 研 究 事 例	・ゴールデンシールのもつ作用は、主としてヒドラスチン(hydrastine)やベルベリン(berberine)などのアルカロイド成分に起因している。両者はほぼ同様の作用を有している。Hydrastine は血管収縮作用と血圧上昇作用を示し、伝統薬として産後の出血時に用いられた。Berberine には、黄色ブドウ球菌、赤痢菌、コレラ菌、大腸菌などの広範囲の抗菌作用、整腸止瀉、解熱、抗けいれん、子宮刺激、免疫刺激、抗腫瘍作用などの多数の作用が報告されている(※) (②)
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	・乾燥根として1日0.5～1.0g(BHP) (※) (②)
効 能	・抗炎症作用、抗菌作用、免疫賦活作用、整腸、止瀉作用、強壮作用(※) (②)
留 意 事 項	・妊婦および授乳中の使用は避ける ・血圧上昇作用がある(BHP 1983) (※) (②)
参 考 文 献	①エーザイ(株)[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ②かわむらファームハーブ辞典 [http://www.rakuten.ne.jp/gold/kwfa/herb/index.html] (※)

種名	アボカド
科 名	クスノキ科
分 類	・使用部位：果実・果肉(①) ・クスノキ科の常緑高木の果実で、ワニナシともいう。栄養価の高い果肉を持つ(⑥)
学 名	Persea americana MILL(②)
原 産 地	・メキシコ～コロンビア(②)
生 産 国	・熱帯各地(その他、米国、ニュージーランド等) ・国内輸入量 約2,400 t (2003年)(②)
成 分 名	・オレイン酸、リノール酸、スクワレン、ビタミンA・D・E、ビタミンB ₁ ・B ₂ 、ナイアシン、パントテン酸、カルシウム、マグネシウム(①) ・必須アミノ酸のトリプトファン、リジン、ビタミンB ₁ 、B ₂ 、C、カリウム(⑥)
構 造 式	 L-tryptophan L-lysine
混 合 割 合	—
利 用 国	・メキシコ、東南アジア(⑦)
調 理 方 法	・夏バテ予防に裏ごししたアボカドの冷えたスープ ・最近では寿司ネタにも利用されている(⑥) ・1. 本場メキシコのタコスに欠かせないのは「グアカモーレ」というアボカドのディップ。 ・2. 最近はずしネタにされることも多くなったが、カルフォルニアロールは、アボカドとマグロ、カニやキュウリなどを太巻きにしたもの。 ・3. 味にクセが少ないため、いろんな食材との組み合わせが楽しめる。各種サラダのほか、納豆とあえたり、天ぷらにしても美味。 ・4. 東南アジアでは、砂糖をまぶしておやつとして楽しむことも多い(⑦)
摂 食 方 法	・生のまま食用、加熱料理(①)
民 間 伝 承	—
効 能	・コレステロール低下、作用(①) ・利尿(②) ・カリウムやビタミンEも多いので、血圧を下げ、動脈硬化を防ぐ、また、便秘、シミ、ソバカス、老人ボケ、糖尿病などの生活習慣病の予防にも有効である(⑥)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

医 学 的 研 究 事 例	—
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	・ 生のまま食用、加熱料理(①)
一日あたりの摂取量	—
効 能	—
留 意 事 項	・ 脂肪分を多く含むので、とりすぎは肥満を招く(①)
参 考 文 献	①決定版・健康食品バイブル②東南アジア植物性食品図鑑③和漢薬の事典④J-Medecal[http://www.j-medical.net/] (※) ⑤健康・栄養食品事典⑥健康・栄養食品事典⑦ハウス食品(株)(http://www.housefoods.co.jp/)・

種名	チェストツリー
科 名	クマツツラ科
分 類	・別名：セイヨウニンジンボク、使用部位：実部 ・クマツツラ科の落葉低木である(③)
学 名	Vitex Agnus-castus
原 産 地	・ヨーロッパ
生 産 国	－
成 分 名	・ピネン(α -pinene, β -pinene)、シネオール、リモネンなどの精油、フラボノイド類、配糖体、苦味質、アルカロイド(④)
構 造 式	 1,8-シネオール  リモネンの構造
混 合 割 合	－
利 用 国	・ヨーロッパ(③)
調 理 方 法	－
摂 食 方 法	－
民 間 伝 承	・ヨーロッパでは古くから果実に含まれる成分には女性のホルモン機能を整える作用があることが経験的に知られている(③)
効 能	・ヨーロッパで女性特有の症状を和らげる伝統ハーブとして人気がある ・一定の期間使用を続けると女性の器官を強く、健康にするといわれている。むくみ、情緒不安定、あるいは生理不順などを和らげるためにも使用されている(①)
副作用・健康被害の事例	・少ないが、かゆみ、蕁麻疹を発生した報告がある。 ・胃腸の不調、頭痛、吐き気、かゆみ、蕁麻疹、発赤、ニキビ、月経外出血が起こる人もいる。また、摂取中の脱毛、疲れ、動揺、頻脈、口渇も報告されている(④)
成 分 名	－
構 造 式	－

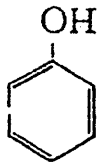
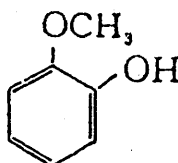
医 学 的 研 究 事 例	・ドイツではチェストツリーに黄体ホルモンの分泌を促す作用のあることが認められ、PMS（月経前症候群）の治療薬となっている(③)
規 制 状 況	・ [非医薬品]全草(④)
代 表 的 な 製 品	・ サトウチェストツリー(佐藤製薬株) (⑤)
摂 食 形 態	－
一日あたりの摂取量	・ サトウチェストツリー(佐藤製薬株)：4粒(⑤)
効 能	・更年期障害・月経異常(出血過多、頻発月経)・月経前症候群(PMS)などに効果がある。 ・黄体ホルモン（プロゲステロン）生成作用・プロラクチン生成作用がある(①) ・チェストツリーは、脳下垂体から分泌される黄体形成ホルモンの生成を増加させ、プロゲステロンの分泌を高めることによって、ホルモンバランスを正常化させる(③)
留 意 事 項	・妊娠中の方、ホルモン治療を受けている方は避ける(①)
参 考 文 献	①エイチアルファドットコム、スズヤ株 [http://www.h-alfa.com/herbs/calendula.htm] (※) ②ボタニカルズ、株コネクト [http://ssl01.asahi-it.com/bota211/single/single_set.html] ③健康・栄養食品事典 ④機能性食品素材便覧⑤佐藤製薬株 [http://www.sato-seiyaku.co.jp/top/company/company.html]

種名	クワ (クワ茶)
科 名	クワ科
分 類	・ Moraceae, クワ科植物性生薬根皮(②) ・ クワ科の落葉高木(⑥) ・ 使用部位：根皮、葉、実(⑦)
学 名	Morus bombycis Koidz. (①)
原 産 地	・ 日本(①)
生 産 国	—
成 分 名	・ 葉：ペクチン9%。風乾物中に還元糖3.87%、ペントザン7.38%、ガラクトタン2.50%等。還元糖は果糖およびブドウ糖から成る。樹皮：α-Amyrin C₃₀H₅₀O、果実：Cyanidin、イソケルシトリン等。材：黄色素としてMorin(2',3,3',5,7-ntahydroxyflavone)0.03%を含む(③) ・ 根皮は、scopoletinおよびumbelliferoneを含有する。葉はecdysteroneおよびinokosteroneを含有する。桑の葉には豊富な食物繊維、ビタミン類、レチノール、カロチノイド、フラボノイド類、ミネラル類が含まれている。ビタミン類は緑茶と比較するとビタミンA、B₂、Cは低く、B₁のみ多く含まれている。また桑の葉以外の植物ではまだ発見されていない特殊な成分DNI(デオキシノジリマイシン)を含む。DNI(デオキシノジリマイシン)は糖分解酵素に取り付き活性を阻害し糖の吸収を抑制するので血糖値上昇抑制に効果を発揮するといわれている(⑤) 乾燥葉：γ-アミノ酪酸、ステロール類(シトステロール)、カプロン酸、サリチル酸メチル(※)(⑥)
構 造 式	 デオキシノジリマイシンの構造
混 合 割 合	—
利 用 国	—
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	・ 桑白皮を酒に浸した桑酒という薬酒が滋賀県木之本、その他各地にある(④) ・ お茶として飲用するティーパック、エキスを固めた粒状タブレット、顆粒粉末(⑥)
民 間 伝 承	—
効 能	・ 根は5月頃に掘り、その根皮・若葉を便秘・高血圧予防に用いる ・ 利尿、鎮咳薬で咳嗽および呼吸困難に効がある(③) ・ 利尿、消炎、強壮薬(④)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

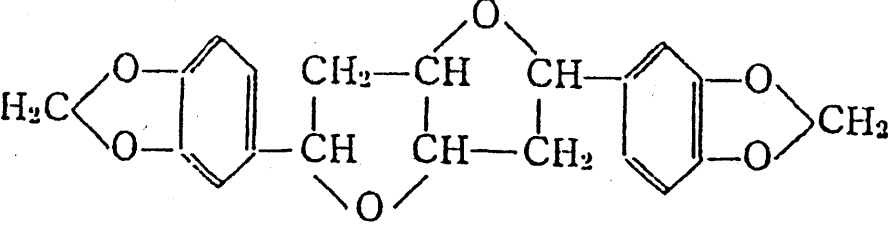
医 学 的 研 究 事 例	・1996 年、神奈川県科学技術政策推進委員会「機能性食品の共同研究」で桑の葉に高血圧症・糖尿病・がんなどの生活習慣病を予防する優れた効果があることが発表された(⑥)
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	・Dr.HC 桑エリスリトールバランス10 (リケン) (※) (⑤) ・ナチュラルプレス バナバ&桑の葉(⑧)
摂 食 形 態	・桑白皮を酒に浸した桑酒という薬酒が滋賀県木之本、その他各地にある(④) ・お茶として飲用するティーパック、エキスを固めた粒状タブレット、顆粒粉末(⑥)
一日あたりの摂取量	・5～10g(⑥)
効 能	・1. 肥満防止(血糖値上昇抑制) 2. 糖尿病予防 3. 中性脂肪、コレステロール低下(高血圧抑制) 4. 肝機能改善 5. その他(貧血予防、骨粗しょう症予防、殺菌効果、整腸作用) (※) (⑤) ・デオキシノジリマイシン(DNJ) は血糖値の上昇を制御する働きをもつ(⑦)
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①エーザイ(株) [http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ②富山医科薬科大学民間薬用データベース [http://ethmed.toyama-mpu.ac.jp/search/step6.asp] ③最新和漢薬用植物④和漢生薬⑤J-Medecal [http://www.j-medical.net/] (※) ⑥健康・栄養食品事典⑦サプリメント健康バイブル⑧明治製菓(株) [http://www.meiji.co.jp/corp/index.html]

種名	カバカバ (カバ)
科 名	コショウ科
分 類	・使用部位：根① ・ポリネシア諸島に自生し、または植栽される多年草で茎の高さ3mになる。葉は有柄、膜質、心臓形で全緑、鋭尖頭である。肉穂花序は腋出、黄緑色の小花を絞る。根は刺激性的苦味がある②
学 名	Piper methysticum①
原 産 地	・ポリネシア、ミクロネシア
生 産 国	・サモア、トンガ、フック諸島等
成 分 名	・カバラクトン①
構 造 式	Kawain Dihydrokawain Dihydromethysticin Kavalactones
混 合 割 合	—
利 用 国	—
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	—
効 能	—
副作用・健康被害の事例	・長期使用では、皮膚の発疹、無害な皮膚、爪、頭髮の黄変が起ることがある。アルコール、処方薬、他の鎮静ハーブや鎮静薬、風邪薬、抗ヒスタミン薬との併用は避けること。特に子供には、過剰な傾眠作用を示すことがある ・肝障害をおこすことが知られており、ドイツとスイスにおいて30件の肝障害(1名死亡、4名の肝移植)、オーストラリアで女性1例が肝不全で死亡、重度の肝毒性がカナダで4例、世界で3例の死亡が報告されている ・米国FDAでは、1999～2002年の米国、ドイツおよびスイスにおけるカバ含有製品に関連した肝毒性の調査に関する報告を行っている。それによると、カバ含有製品の服用により、11人が重度の肝不全を発症し、肝移植を受けた ・2001年5月、米国では45歳の女性がカバ含有製品の服用8週間後に、吐き気とだるさを訴えた ・2000年12月、米国では14歳少女が、吐き気、嘔吐、食欲低下、体重減少、疲労などの症状を報告された ・海外では、アメリカ、イギリス、ドイツ、スイス、カナダ、オーストリアおよびフランスでカバ含有製品の販売が制限されている ・日本では、厚生労働省が「カバカバ (kava、カバ、kava-kava)」について、販売監視強化の通達を2002年11月28日付けで都道府県に出している①
成 分 名	—
構 造 式	—

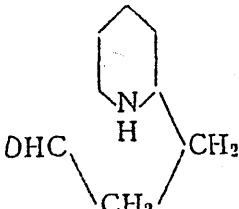
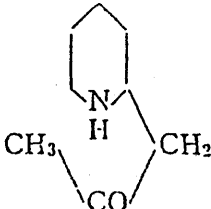
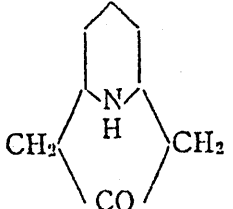
医 学 的 研 究 事 例	・カバラクトンとして知られる脂質溶解作用を有する物質を含有し、これが抗不安作用を示す(①)
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	・不安症には、カバラクトン 30%に標準化された製品、250mg を 1 日 3 回まで服用。不眠症には、カバラクトン 0%に標準化された製品、250mg を就寝 1 時間前に 1 錠服用(①)
効 能	・不安症と不眠症に用いる(①)
留 意 事 項	・医師の監督なしに 3 ヶ月以上使用しないこと(①)
参 考 文 献	①ハーブの安全性ガイド ②最新和漢薬用植物

種名	キンマ
科 名	コショウ科
分 類	・常緑のつる性木本 ・使用部：葉(①) ・別名：シリ(※)(②)
学 名	Piper betle(①)
原 産 地	・熱帯アジア(①)
生 産 国	—
成 分 名	・葉（デンプン質、タンニン、ジアスターゼ）(※)(②) ・葉は精油0.8～1.8%、その主成分はchavicol (<chavica) (=p-allylphenol), chavibetol など、精油中フェノール総量40～70%(③) ・Allylpyrocatechol(④) ・アルカロイド、アレコリン(⑤)
構 造 式	 CH₂-CH=CH₂ Chavicol  CH₂-CH=CH₂ Chavibetol
混 合 割 合	
利 用 国	・インドネシア、ベトナム(②)
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	・熱帯の住民は未熟の檳榔子（ピンロウシ）に少量の石炭を塗り一片の丁子を添え、本植物の葉で巻いて噛む習慣がある。檳榔子のアルカロイドは薬理作用がニコチンに似て唾液の分泌を亢進する。すなわちタバコの喫煙に類した習慣である(③)
効 能	・インドネシアやベトナムなどの東南アジアでは古くから嗜好品として親しまれ、刻みタバコ、ピンロウジの実、石灰をシリの葉で包んで噛むと、独特の苦味があり口中が真っ赤になり、気分がとても爽快になる(※)(②)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

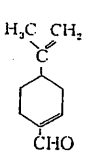
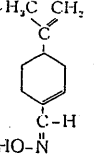
医 学 的 研 究 事 例	—
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	—
効 能	・健胃、去痰薬。食物の消化を助ける。これを嚙めば口臭を消し、音声を良くするという(③) ・アレコリンはピロカルピン、エゼリンなど共に副交感神経系の機能を亢進させる作用があり、プロム水素酸アレコリン1%水溶液は瞳孔縮小薬、眼圧低下薬として緑内障の治療に供する(⑤)
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①群馬大学[http://aoki2.si.gunma-u.ac.jp/BotanicalGarden/] ※キンマとして検索 ②サンドグラス[http://www.citacita.net/about_us.html] (※) ③和漢生薬 ④最新和漢薬用植物 ⑤最新生薬学

種名	ゴマ
科 名	ゴマ科
分 類	・ゴマ科(Pedaliaceae)のゴマ <i>Sesamum indicum</i> L. の種子。白胡麻と黒胡麻があるが、一般には黒胡麻が薬用にされる。種子から得た脂肪油がゴマ油である(①)
学 名	<i>Sesamum indicum</i> L. (②)
原 産 地	・インド、アジア熱帯(②)
生 産 国	・中国アフリカ原産で東アジア各地で栽培(①)
成 分 名	・脂肪油(オレイン酸、リノレイン酸、パルミチン酸、ステアリン酸) リグナン(セサモリン、セサミン)(①) ・カルシウム、マグネシウム、ビタミンE(※)(③) ・ビタミンE、ゴマリグナン(セサミン、セサモリン、セサミノール)、アントシアニン、タンパク質(トリプトファン、メチオニンが多く含まれている)、インスリン様物質 ・炒りゴマ：ビタミンB群(ビタミンB₁、B₂、ナイアシン)(④)
構 造 式	 Sesamin
混 合 割 合	—
利 用 国	・中国、日本(⑤)
調 理 方 法	・香辛料、菓子原料(②)
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	・中華料理や日本の精進料理に欠かせないものとして昔から受け継がれている ・インドの伝承医学「アーユルヴェーダ」では顔にゴマ油を連続的に垂らす「シロダーラ」は中枢神経を癒す方法として知られるほか、セサモールの抗酸化作用を活用した「アビヤンガ」というオイルマッサージが有名である(⑤)
効 能	・胡麻子：滋養強壮・快便-日本、芝麻：虚弱体質・病後・便秘・炎症への外用-中国(②) ・動脈硬化予防(リノール酸やリノレン酸など良質な不飽和脂肪酸)、ストレス緩和・精神安定(カルシウム、マグネシウム)、老化防止・若返り(良質なアミノ酸、ビタミンE、ゴマリグナンとアントシアニンなどの抗酸化物質)、生理痛(抗酸化物質が血液から活性酸素を取り除く。ミネラルの精神緩和作用)、やけど・切り傷(昔からの民間療法、伝承療法)、白髪防止(昔からの民間療法、伝承療法)、便秘解消(不溶性食物繊維)、冷え性予防(鉄分)(※)(③)
副作用・健康被害の事例	・喘息の既往歴がある場合、またはアナフィラキシーの場合、ゴマの摂取に伴う過敏症が報告されている ・種子とオイルは高カロリーなので、肥満者には勧められない(⑥)
成 分 名	—
構 造 式	—

医 学 的 研 究 事 例	・滋養強壮、粘滑、解毒薬として、虚弱体質、病後の回復、便秘などに応用する。また炎症、瘡癰などに外用する(①) ・セサミンは中性脂肪を減らすことがラットを使った実験で分かっている。 ・黒ゴマの果皮に含まれているアントシアニンも免疫力を高め、がん細胞の増殖を抑えることが動物実験で確かめられている(④)
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	・セサミンEプラス(サントリー株) (⑤)
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	・酸剤。1日2～8g。ゴマ油：外用剤、軟膏基剤、擦剤、適量。食用油(①)
効 能	・必須アミノ酸のトリプトファンとメチオニンは催眠や精神安定、抑うつ症状の改善に効果がある(④) ・脂肪油(オレイン酸、リノレイン酸、パルミチン酸、ステアリン酸) リグナン(セサモリン、セサミン) ・必須アミノ酸を豊富に含む良質なたんぱく質。そして脂質、ミネラル類(とりわけカルシウム)、ビタミン類、食物繊維が豊富である ・脂質には、リノール酸やリノレン酸などの不飽和脂肪酸が豊富に含まれ、悪玉コレステロールを血液から取り除き、動脈硬化の予防になる(①) ・黒ゴマに含まれるミネラルのうち、カルシウムはたんぱく質とともに吸収され、精神的な安定効果がある。マグネシウムは、100g中に350mgも含まれている。マグネシウムはビタミンB₁やカルシウムが体内に吸収されるのを促進する。最近になって、黒ゴマには抗酸化物質であるゴマリグナンとアントシアニンが多く含まれ、これがビタミンEの抗酸化力とあいまって若返り効果(アンチエイジング)を補強しているといえる(※)(③)
留 意 事 項	・エネルギー量が高いため肥満の原因になりかねない。リノール酸は過剰に摂りすぎるとがん細胞の成長を促進させたり、老化を促進したり、アレルギーを招く恐れもあるため要注意である(⑤)
参 考 文 献	①和漢薬の事典②東南アジア植物性食品図鑑③J-Medecal [http://www.j-medical.net/] (※) ④健康・栄養食品事典⑤サプリメント健康バイブル⑥機能性食品素材便覧

種名	ザクロ
科 名	ザクロ科
分 類	・ 石榴果皮：ザクロ科(Punicaceae)のザクロ <i>Punica granatum</i> L. の成熟果実の果皮を乾燥したもの(②)
学 名	<i>Punica granatum</i> L. (①)
原 産 地	・ 地中海沿岸；東部～北西インド(①)
生 産 国	・ 中国、日本(②)
成 分 名	・ 果皮にはタンニン 28%が含まれ、加水分解後エラグ酸を生じる。また粘液質約 34%を含む。そのほか苦味質グラナチン、ウルソール酸、ベツリン酸、イソケルシトリン、微量のアルカロイドを含有する(②) ・ ビタミンD (④) エストロゲン(③)
構 造 式	 <i>Pelletierine</i>  <i>Isopelletierine</i>  <i>Pseudo-pelletierine</i>
混 合 割 合	—
利 用 国	・ ヨーロッパ(④)
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	・ ジュース、ゼリー、ザクロ入りヨーグルト、ザクロ酒
民 間 伝 承	・ 昔は駆虫薬としましたが、現在は使わない。果皮は褐色染料になる(①) ・ ザクロは文明の発祥の地・ペルシャで約 6000 年前に誕生し、生薬や食品として珍重されてきた(③) ・ 漢方では、果皮を収斂、整腸、止血、駆虫薬、口内炎、扁桃腺炎などに用いてきた。花も外傷や鼻血、月経不順などに使われる ・ ヨーロッパでは新鮮な樹皮や根の皮を煎じて条虫の駆虫薬とする民間療法がある ・ 果実を絞った汁は、民間では口臭の除去や酔いさましに用いられてきた(④)
効 能	・ 石榴根皮（せきりゅうこんび）：ザクロの根皮を乾燥したもの。条虫駆除薬として果皮より強い効果がある(②) ・ 更年期障害、骨粗鬆症の改善 ・ 悪玉コレステロールの抑制、血管拡張作用による動脈硬化を防ぐ働きもある(④) ・ 抗菌作用(②)
副作用・健康被害の事例	・ 大量に摂取すると嘔吐、めまい、下痢などの副作用がある ・ 経口での過剰摂取はストリキニー様の作用をもたらし、反射覚醒が高められ、麻痺にいたる可能性もある。80g 以上摂取した場合、血の混じった嘔吐の後、めまい、ふるえ、視覚不調、衰弱を起こし、呼吸困難で死亡する可能性も否定できない。完全な失明は摂取から数時間後～数日間後に起こり、数週間後に回復する ・ 根と果皮に豊富に含まれるタンニンは粘膜組織での収れん、組織の脱水を起こし、内分泌を減少させ、細胞の硬い外部保護膜の形成を促す。10%タンニンを含んだ植物は、胃腸の膨張、腎臓へのダメージ、肝臓の壊死状態などの原因になりうる ・ 高タンニンのハーブを常食することは食道がんや鼻のがんの発生率の増加と相関がある
成 分 名	—
構 造 式	—

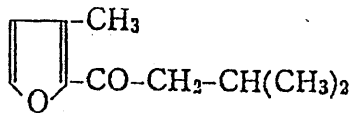
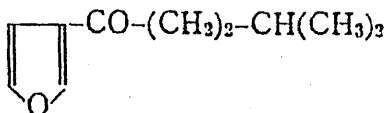
医 学 的 研 究 事 例	・収斂、止瀉薬として、慢性下痢、下血、遺精、崩漏帯下などに応用する(②)
規 制 状 況	－
代 表 的 な 製 品	・ざくろ100%ジュース(③)
摂 食 形 態	・ジュース、ゼリー、ザクロ入りヨーグルト、ザクロ酒
一日あたりの摂取量	・3～9 g (②)
効 能	・ビタミンDが、腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の成形を助ける(③)
留 意 事 項	－
参 考 文 献	①エーザイ(株)[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ②和漢薬の事典 ③(株)ポッカコーポレーション [http://www.pokkaclub.com/pickup/blueberry_zakuro/index.html] ④健康・栄養食品事典 ⑤機能性食品素材便覧

種名	シソ
科 名	シソ科
分 類	・実：シソ科 (Labiatae) のシソ <i>Perilla frutescens</i> (BRITT. var. <i>acuta</i> KUDO, またはそのほか近縁植物の果実 ・葉：シソ科 (Labiatae) のシソ <i>Perilla frutescens</i> (L.) BRITTON var. <i>acuta</i> KUDO, およびチリメンジソ <i>P. frutescens</i> (L.) BRITTON var. <i>crispa</i> (THUNB.) DECNE の葉および枝先。チリメンジソの品種カタメンジソ <i>P. frutescens</i> (L.) BRITTON var. <i>crispa</i> (THUNB.) DECNE. f. <i>discolor</i> MAKINO も適合する (②)
学 名	<i>Perilla frutescens</i> Britton var. <i>crispa</i> Decne. (③)
原 産 地	・ヒマラヤ・ビルマ・中国 (③)
生 産 国	・中国 (②)
成 分 名	・香り成分として精油約 0.5% を含み、その主成分はペリラルデヒドで精油中約 55% を占め、ほかに d-リモネン、α-ピネンなどを含む。なお、紫色種は紫色色素の主成分としてシアニンを含む。また、紫蘇の芳香油(精油) 中の主成分ペリラルデヒドには、強い防腐力がある (①) ・実：脂肪油、アントシアン配糖体、フラボン類、青酸配糖体などを含む。 ・葉：精油を含むが、その構成成分は各起源植物によって異なり、チリメンジソおよびカタメンジソ (ペリラルデヒド、ペリラケトン)、チリメンアオジソ (ジヒドロペリラルアルコール、(-)-リモネン、メントール)、トラノオジソ (ミリスチン、ジロピオールリモネン)、栽培シソ (エレミシン、カリフィレン) (②)
構 造 式	 Perilla-aldehyde  Perilla-aldehyde-antioxime
混 合 割 合	—
利 用 国	・日本、中国 (①)
調 理 方 法	・麺類、汁もの、鍋料理、刺身、冷奴など (①) ・赤ジソは梅干、紅生姜の色づけ、青ジソは刺身のツマ、和風サラダ (④) ・シソ油はサラダやマリネに利用するとよい (⑥)
摂 食 方 法	・生食、茶、シソ酒 (④)
民 間 伝 承	・紫蘇の葉や花穂を煎じて飲むと、下痢、初期の風邪によいとして古くから過程でも親しまれてきた (④)
効 能	・紫色種は紫色色素の主成分としてシアニンを含む。また、紫蘇の芳香油(精油) 中の主成分ペリラルデヒドには、強い防腐力がある (①)
副作用・健康被害の事例	・シソ油に含まれる 1-ペリラルデヒドとペリラルアルコールは皮膚炎の発生の原因になると示唆されている。 ・シソを食べた動物では肺浮腫や呼吸器の苦痛を起こす (⑤)
成 分 名	—
構 造 式	—

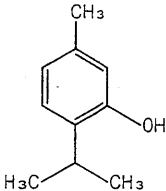
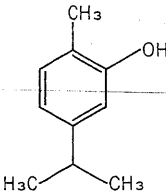
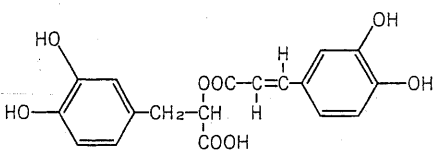
医 学 的 研 究 事 例	・実：鎮咳、鎮痛、発汗、解熱薬として、喘息、痰、気管支炎、胃腸炎に応用する。 ・葉：いわゆる気剤として、発汗、解熱、鎮咳、鎮静。健胃などの目的で、他薬と配合し、感冒、神経症に用いる(②) ・山崎正利（帝京大学薬学部）の研究によると、アトピー性皮膚炎に用いてステロイド剤と同等の抑制作用が認められたことを明らかにしており、臨床でも高い改善率をみたという報告がある(④)
規 制 状 況	・[非医薬品]利用部位は枝先、種子、種子油、葉。[既存添加物]抽出物は日持向上剤。シソ油は着香料。シソは香辛料、着色料(⑤)
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	・生食、茶、シソ酒(④)
一日あたりの摂取量	・実：2～5 g ・葉：1～4 g (5～9) g(②)
効 能	・実：未詳 ・葉：鎮静作用(蘇葉エキス)(②) ・ペリラルデヒドという精油成分は発汗作用、胃液の分泌促進と胃腸の動きを高め、利尿作用があるが、発汗効果を求める時は生姜などを配合して発汗効果を高めることも行われる ・薬理作用：1.利尿、2.発汗、解熱、3.胃液の分泌を促進し消化を助ける、4.吐き気を止める、5.精神的ストレスを解放、6.喘息の発作の鎮静、7.抗菌、防腐、8.魚毒の中和、9.感冒鼻づまり、花粉症の改善。これらの作用はα-リノレン酸によるものであると考えられている ・シソ酒は神経過敏症、不眠、胃を丈夫にし、貧血も改善される ・シソの種実(柴蘇子)は鎮咳、去痰薬、葉は魚やカニの中毒を消すといわれている ・茎(柴蘇梗)は鎮痛薬として用いられる(④)
留 意 事 項	・シソ油は過剰に摂ると肥満につながるので注意である。また酸化しやすく加熱調理には適さない(⑥)
参 考 文 献	①エスビー食品(株)[http://www.sbsoken.com/jiten/search_sa.html]②和漢薬の事典③エーザイ(株)[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html]④健康・栄養食品事典⑤機能性食品素材便覧⑥サプリメント健康バイブル

種名	スカルキャップ
科 名	シソ科
分 類	・シソ科(①) ・使用部位：地上部(※)(②)
学 名	Scutellaria lateriflora(①)
原 産 地	・アメリカ(①)
生 産 国	－
成 分 名	・フラボナイド、苦味物質、タンニン、ミネラル(※)(②)
構 造 式	－
混 合 割 合	－
利 用 国	－
調 理 方 法	－
摂 食 方 法	－
民 間 伝 承	－
効 能	・リラックス作用がある。生理痛や筋肉の緊張を緩和や神経疾患の治療にも用いられている。月経前の緊張や神経の興奮を和らげると言われている(①)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	－
構 造 式	－

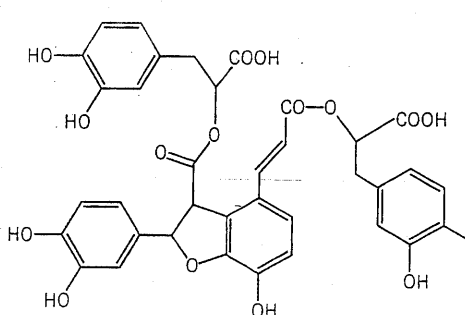
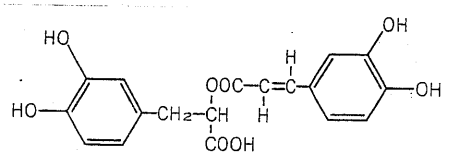
医 学 的 研 究 事 例	—
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	—
効 能	—
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①ボタニカルズ、(株)コネクト [http://ssl01.asahi-it.com/bota211/single/single_set.html] ②英国発ハーブ治療法 No2 [http://www008.upp.so-net.ne.jp/kazu/ohshima2.html] (※)

種名	エゴマ(ジュウネン)
科 名	シソ科
分 類	・ 工芸作物(食用、油料) ① ・ 中国の各地に栽培される1年草、茎は高さ1mになり、全株に長軟毛を密生する。葉は対生、長柄、卵円形、象牙縁、鋭尖頭である。偏側生穂状花序は頂生または腋出、夏秋の頃白色の小唇形花を開く。瘦果はほぼ球形である ③
学 名	<i>Perilla frutescens</i> (L.) Britton ①
原 産 地	・ インド、中国 ①
生 産 国	—
成 分 名	・ リノレイン酸 ① ・ 葉：精油 0.12% (生葉中)、その主成分は Elscholtziaketone (65%) である。中国東北産エゴマの成分 Perillaketone は日本のエゴマに含まれない ・ 種子：脂肪油 (エゴマ油) 約 40%、主として油酸、リノール酸等のグリセリドから成り、不燃化物としてセチルアルコール、セリルアルコール当を含む。エゴマ油のヨウ素価は 200 内外で植物油中、ヨウ素価の最も高いものの一つである ③
構 造 式	 <i>Elscholtziaketone</i>  <i>Perillaketone</i>
混 合 割 合	—
利 用 国	—
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	・ 食用としては、ゴマの代用として用いられた。うどん、そばの薬味に使われたりしている。韓国では葉を野菜として利用している ① ・ 種子から荳油を製する。また種子を食用にする ③
民 間 伝 承	—
効 能	・ 成人病予防や血中コレステロール低下などに効果がある ②
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

医 学 的 研 究 事 例	—
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	・食用としては、ゴマの代用として用いられた。うどん、そばの薬味に使われたりしている。韓国では葉を野菜として利用している(①) ・種子から圧油を製する。また種子を食用にする(③)
一日あたりの摂取量	—
効 能	—
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①独立行政法人作物研究所 [http://nics.naro.affrc.go.jp/hatasaku/mihonen/files/CROP9.html] ②福島県 [http://www.pref.fukushima.jp/kenchu/shinko/tisan/cgi/yomi.cgi?mode=kt&kt=01] ③最新和漢薬用植物

種名	タイム (タチジャコウソウ)
科 名	シソ科
分 類	・使用部位：全草(②) ・使用部位：葉(①) ・シソ科イブキジャクソウ属の常緑性低木(④)
学 名	Thymus vulgaris (①)
原 産 地	・地中海沿岸(②)
生 産 国	・欧州(フランス、スペイン)、トルコ等(③)
成 分 名	・精油(タイム油) 1～1.5%Thymol50%内外、p-Cymene, Pinene, Linalool. (③) ・カルバクロール、ロスマリン酸(⑤)
構 造 式	thymol  carvacrol  rosmarinic acid 
混 合 割 合	—
利 用 国	・欧州(③)
調 理 方 法	・殺菌作用が強く食品の防腐剤としての役割も兼ねる(②) ・食品調味料兼保存料としてソース、ケチャップ、ハム等の製造に必要な香料(③) ・ブーケガルニ(煮込み料理の臭い消しに使う数種類のハーブを束にしたもの)に加えるハーブ。サラダに入れて使われることも多い(④)
摂 食 方 法	・ティー：小さじ1杯の乾燥葉を1カップの熱湯で10分間浸漬させる。1日3カップまでを飲用する ・流エキス剤：小さじ1/2を1日1～3回。あるいは製品に表示された方法に従う ・チンキ剤：小さじ1/2を1日1～3回。あるいは製品に表示された方法に従う(①)
民 間 伝 承	・その葉には、気道および消化障害に用いる(①)
効 能	・上気道感染症に伴う咳と、軽い消化障害に用いる(①)
副作用・健康被害の事例	・オイルは皮膚、粘膜に炎症とアレルギーを起こすことがある ・オイルは経口で摂取した場合、むかつき、嘔吐、胃痛、頭痛、めまい、痙攣、昏睡、心停止、呼吸停止を招く可能性がある(⑤)
成 分 名	—
構 造 式	—

医 学 的 研 究 事 例	—
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	・ティー：小さじ1杯の乾燥葉を1カップの熱湯で10分間浸漬させる。1日3カップまでを飲用する ・流エキス剤：小さじ1/2を1日1～3回。あるいは製品に表示された方法に従う ・チンキ剤：小さじ1/2を1日1～3回。あるいは製品に表示された方法に従う(①)
一日あたりの摂取量	
効 能	・芳香性鎮けい駆風薬、鎮咳薬としては多く流動エキスをシロップに和して用いる(③)
留 意 事 項	・妊婦は、内用してはいけない。タイムオイルを含んだ歯磨き粉は裂けること。妊婦が大量に用いると、子宮出血や流産の原因となる(①)
参 考 文 献	①ハーブの安全性ガイド ②エーザイ(株)[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ③最新生薬学④健康・栄養食品事典⑤機能性食品素材便覧

種名	レモンバーム
科 名	シソ科
分 類	・シソ科(①)
学 名	Melissa officinalis(②)
原 産 地	・南ヨーロッパ(①)
生 産 国	・南ヨーロッパ(①)
成 分 名	・精油(0.2%以下、シトラール、シトロネラル、オイゲノールアセート、ゲラニオールなど)、ポリフェノール、タンニン、フラボノイド、ロスマリン酸、リソスペルミン酸 B、トリテルペノイド(③)
構 造 式	・lithospermic acid B  ・rosmarinic acid 
混 合 割 合	—
利 用 国	—
調 理 方 法	・ハーブティー、サラダ、ソース、デザート、ドリンクなど(①)
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	・入浴剤にすると、気分をリラックスさせる効果があるとされる(①)
効 能	—
副作用・健康被害の事例	・甲状腺機能不全の人は症状を悪化させたり、治療に影響を与えるため禁忌 ・鎮痛作用のあるハーブやサプリメント、医薬品、バルビツール系薬品との併用で、それらの効果や副作用を強めることが考えられる(③)
成 分 名	—
構 造 式	—

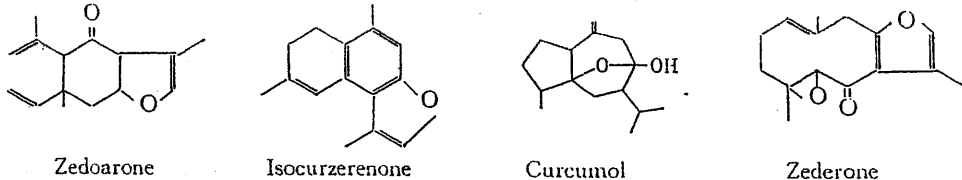
医 学 的 研 究 事 例	・ヘルペスウィルスの増殖を阻害する。弱い鎮静効果を有し、消化管平滑筋を弛緩させる(②)
規 制 状 況	・[非医薬品]利用部位は葉。米国ではGRAS認定(③)
代 表 的 な 製 品	－
摂 食 形 態	－
一日あたりの摂取量	・クリーム：1日4回(②)
効 能	・機能性消火器系失調、軽症のアルツハイマー病、神経症性不眠、甲状腺機能亢進、外用で痛風、ただれ、虫刺され、虫除け、小児の疳の虫、抗ウイルス効果、外用で口唇ヘルペス(③)
留 意 事 項	・眼圧を上昇させることがあるので、緑内障には禁忌。内用では、ホルモンバランスの変調をきたし、妊婦では子宮出血の原因になることがある(②)
参 考 文 献	①エスビー食品(株)[http://www.sbsoken.com/jiten/search_sa.html]②ハブの安全性ガイド ③機能性食品素材便覧

種名	モロヘイヤ
科 名	シナノキ科
分 類	・野菜(食用、繊維) (②) ・中近東やアフリカを主産地とするシナノキ科の1年草(③)
学 名	Corchorus olitorius L. (②)
原 産 地	・インド西部またはアフリカ(②)
生 産 国	・エジプトを中心にシリア、キプロス、リビア、スーダン等(②)
成 分 名	・カロテン、カルシウム、カリウム、亜鉛、銅、ビタミンK、葉酸、食物繊維(①) ・ビタミンB ₁ 、B ₂ 、C(③)
構 造 式	—
混 合 割 合	—
利 用 国	—
調 理 方 法	・エジプトでは野菜として葉を食用とする(コウマの葉は苦味がある)。このほか、乾燥葉を粉末加工しソバなどに配合する利用法もある。繊維作物でもあるが、短茎なので繊維としてはコウマより劣る。(③) ・カロチンを有効に取り入れるためには油を使った調理が最善である(②)
摂 食 方 法	・スープ(①) ・健康野菜 ・若い芽は柔らかくクセがないので、生葉のままでも食べられる(③)
民 間 伝 承	・古代エジプト時代、重い病気にかかった王がこのスープを飲んだらたちまち回復したという言い伝えがある(④)
効 能	・有害物質の排除、排便、抗酸化作用、利尿作用、動脈硬化・高血圧予防(①)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

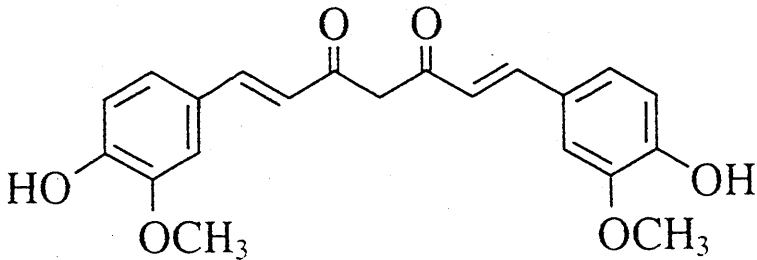
医 学 的 研 究 事 例	—
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	・スープ(①) ・健康野菜 ・若い芽は柔らかくクセがないので、生葉のままでも食べられる(③)
一日あたりの摂取量	—
効 能	—
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①決定版・健康食品バイブル ②独立行政法人作物研究所 [http://nics.naro.affrc.go.jp/hatasaku/mihonen/files/CROP9.html] ③健康・栄養食品事典 ④サプリメント健康バイブル

種名	ウコン(ターメリック)
科 名	ショウガ科
分 類	・ショウガ科(Zingiberaceae)のウコン <i>Curcuma longa</i> L. (= <i>C. domestica</i> VALETON) の混載。 中国では「姜黄(薑黄、きょうおう)」と称する
学 名	<i>Curcuma domestica</i> Valetton
原 産 地	・インド(②)
生 産 国	・インド、東南アジア、中国(①) ・日本でも沖縄が主要産地 ・国内輸入量 約4,200 t (2003 年) (⑤)
成 分 名	・精油、ターメロン、クルクミン、パラクマロイルフェルオイルメタン、ジパラクマロイルメタン(①)
構 造 式	$\begin{array}{c} \text{CH}=\text{CH}-\text{C}=\text{CH}-\text{CO}-\text{CH}=\text{CH} \\ \qquad \qquad \\ \text{OH} \qquad \qquad \text{OH} \\ \text{C}_6\text{H}_3\text{O}_2 \quad \text{C}_6\text{H}_3\text{O}_2 \\ \text{OH} \quad \text{OCH}_3 \quad \text{CH}_3\text{O} \quad \text{HO} \end{array}$ <i>Curcumin</i> $\begin{array}{c} \text{CH}_3 \quad \text{CH}_3 \\ \diagdown \quad \diagup \\ \text{C} \\ \\ \text{CH} \\ \\ \text{CO} \\ \\ \text{CH}_2 \\ \\ \text{CH} \\ \\ \text{CH}_2 \end{array}$ <i>ar-Turmerone</i>
混 合 割 合	—
利 用 国	・日本(③)
調 理 方 法	・一般にターメリックといい、カレー粉の原料。安全な食品色素として料理に用いられる(②)
摂 食 方 法	・粉末や粒のサプリメント(⑤)
民 間 伝 承	・日本では慶長年間に沖縄の特産の薬草として珍重され、駆瘀血薬として広く用いられ、平胃酸、猪苓湯などの方剤としても盛んに利用された(③) ・胃を丈夫にする生薬として古くから愛用されてきた(⑤)
効 能	・唾液分泌と胃運動亢進、胆汁分泌・排出の促進(①)
副作用・健康被害の事例	・体質によっては、いわゆる『好転反応』が出る。一時的に体や足の裏が火照ったり、下痢気味になる、湿疹や鼻血などの症状が現れる(※) (⑥) ・過剰、または長期摂取により消化管障害あるいは消化管の不調が起こることがある(④)
成 分 名	—
構 造 式	—

医 学 的 研 究 事 例	・利胆、芳香性健胃薬として、肝臓炎、胆石症、カタル性黄疸などに用い、また止血、通経薬として、吐血、尿血、経閉痛、胸脇部の痛み、腹痛などに応用する(①) ・糸川秀治(東京薬科大学)らによる成分分析や作用の解明が進められると共に、春ウコン、秋ウコンの区別なども明らかにされた(③) ・クルクミンの抗がん作用も注目されており、今までのところ皮膚がん、大腸がん、肺がん、前立腺がんに対する抑制効果がわかっている。ウコンの精油成分に殺菌力があり、病原性大腸菌に有効であるとも報告されている ・胃潰瘍の原因ともいわれているピロリ菌を除去する作用も明らかになっている(⑤)
規 制 状 況	・[非医薬品]根茎。GRAS認定。[既存添加物]ウコン色素(クルクミン)は着色料。うこん粉は香辛料。着香料(④)
代 表 的 な 製 品	・天然効果 うこん(ハウス食品株)(⑦)
摂 食 形 態	・粉末や粒のサプリメント(⑤)
一日あたりの摂取量	・1日3~10g(①) ・天然効果 うこん(ハウス食品株):一日3粒が目安、3粒でクルクミノイド30mg(うこん乾燥粉末2g相当)(⑦)
効 能	・クルクミンや精油の薬利成分についての薬理試験では、肝臓の解毒機能促進、胆汁分泌促進、胆道結石除去、利尿、強心、抗出血、抗菌、抗潰瘍、血中コレステロールの抑制作用などが明らかにされている(③) ・癌の予防や多くの生活習慣病、活性酸素によって引き起こされる病気など効果のある(※)(⑥)
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①和漢薬の事典 ②エーザイ株 [http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ③健康・栄養食品事典④機能性食品素材便覧⑤サプリメント健康バイブル ⑥ハーブ&お野菜[http://www.asterisk-web.com./ritz/garden/](※) ⑦ハウス食品株[http://www.housefoods.co.jp/]

種名	ガジュツ
科 名	ショウガ科
分 類	・ ショウガ科(Zingiberaceae)の <i>Curcuma aeruginosa</i> ROXB. (= <i>C. zedoaria</i> non ROSC) の根茎。 「文朮」(四川)、「黒心姜」(広東、広西)、「莪朮」(日本屋久島栽培)という。そのほか、桂莪朮(広西): <i>C. kwangsinensis</i> S. G. LEE et C. F. LIANG の根茎。「広西莪朮」「毛莪朮」とも称する。温莪朮(浙江): <i>C. wenyujin</i> Y. H. CHEN et C. LING の根茎。「温鬱菌」「姜黄」とも称する(①)
学 名	<i>Curcuma zedoaria</i> ROSC. (②)
原 産 地	・ インド、ヒマラヤ地帯、インド洋沿岸カナラ地方(②)
生 産 国	・ 中国、日本(①)
成 分 名	・ クルゼレノン、ゼデロン、クルジオン、フラボン配糖体、樹脂、デンプン、ゴム質(①) ・ モノテルペン類(シネオール、カンファー)、セスキテルペン類(アズレンンなど)、クルクミン類(③)
構 造 式	 <chem>CC1=C(C)C(=O)C2=C(C1)C=C(C)C2</chem> Zedoarone <chem>CC1=C(C)C(=O)C2=C(C1)C=C(C)C2</chem> Isocurzerenone <chem>CC1=C(C)C(=O)C2=C(C1)C=C(C)C2</chem> Curcumol <chem>CC1=C(C)C(=O)C2=C(C1)C=C(C)C2</chem> Zederone
混 合 割 合	—
利 用 国	・ 日本、中国(③)
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	・ 日本でも古くから、その形と固さと顕著な薬効によって「弘法大師の石芋」と呼んだ ・ 中国薬物書の古典「本草綱目」には消化器病、感染症、神経症、血の道症、腫瘍、小児喘息などがあげられ、古今の彼我の文献には健胃、駆風、鎮痛、駆瘀血、通経薬として紹介されている(③)
効 能	—
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

医 学 的 研 究 事 例	・芳香性健胃、興奮、駆風、鎮痛、通経薬として、消化不良、疝痛、経閉などに応用する(①) ・糸川秀治(東京薬科大学)はマウスによる実験で、ガジュツのエキス抗腫瘍作用、肝障害の発生を抑える作用があることを認めている ・水野修一は(国立小倉病院)は臨床試験によってヘリコバクター・ピロリ菌がガジュツの投与によって胃内から消滅することを確認している ・奥田拓道(愛媛大学医学部)らの研究グループは、アレルギー物質となるロイコトリエン生成に関わる 5-リポシゲナーゼを抑制することを見出しており、抗アレルギー作用を有すると考えられ、今後の臨床的成果が待たれる(③)
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	・2～5g(①)
効 能	・未詳(①)
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①和漢薬の事典②熱帯の野菜③健康・栄養食品事典

種名	クスリウコン(テムラワク)
科 名	ショウガ科
分 類	・使用部位：根(※) (①)
学 名	Curcuma Xanthorrhiza Roxb..(※) (①)
原 産 地	・熱帯アジア(インドネシア) (※) (①)
生 産 国	—
成 分 名	・クルクミンの含有量が多く、各種のミネラルも豊富(※) (②)
構 造 式	 クルクミンの構造
混 合 割 合	—
利 用 国	—
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	—
効 能	—
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

医 学 的 研 究 事 例	—
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	—
効 能	・慢性関節リュウマチ・肝臓病・胃潰瘍等の健胃・消化不良・糖尿病・肉腫・がん・抗腫瘍作用・十二指腸潰瘍・不整脈・高血圧・高血糖・便秘・肩凝り・腰痛・花粉症・腎臓病・パーキンソン病・ゼンソク・神経痛・難聴・肝機能障害・肝炎・肝硬変・C型肝炎・血液浄化・シミ・ピロリ菌除去・心臓病・白内障・緑内障・更年期障害・歯槽膿漏・血液浄化・老化防止・肥満・動脈硬化・ ・口臭・皮膚病・肌の若返りなど(※) ①
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①オザキ長生薬草・ハーブ研究所 [http://www.ion.ne.jp/ozaki/] (※) ②ハーブ&お野菜[http://www.asterisk-web.com./ritz/garden/] (※)

種名	エルダー
科 名	スイカズラ科
分 類	・スイカズラ科(①) ・別名：ニワトコ ・使用部位：果実・花(②)
学 名	Sambucus nigra (①)
原 産 地	・ヨーロッパ(①)
生 産 国	－
成 分 名	・果実(ビタミンA、C) (②)
構 造 式	－
混 合 割 合	－
利 用 国	－
調 理 方 法	－
摂 食 方 法	－
民 間 伝 承	・「万病の薬箱」として、17 世紀には「粘液浄化薬」として愛用されたと言われている。 風邪や花粉症の諸症状にも用いられている(①)
効 能	－
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	－
構 造 式	－

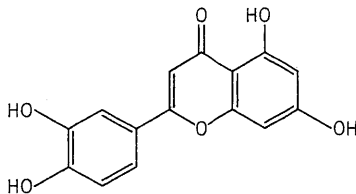
医 学 的 研 究 事 例	・果実(ビタミンC含量が非常に高く、風邪の予防効果を示すと考えられる。) ・花(作用については解明されていない②)
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	・果実(ティ:1日3回、流エキス剤:1日2回、チンキ剤:1日2～3回) ・花(ティ:1日3回、チンキ剤:1日2～3回)②)
効 能	・果実(風邪、インフルエンザ、上気道疾患を予防、または回復を促進する。軽い扁桃腺炎や炎症の治療にも用いられる) ・花(風邪、インフルエンザ、発熱、気管支炎を予防・治療する。風邪、気管支炎、インフルエンザに起因する咳を鎮める効果もある。また、ヘルペスや HIV を含むウイルス感染症の治療も助ける②)
留 意 事 項	・果実(Sambucca などのリキュール類のフレーバーとして用いられる。乾燥させた樹皮には、非常に強力な緩下作用があるので、使用しないこと) ・花(発汗作用があり、それにより熱を下げる。)②)
参 考 文 献	①ボタニカルズ、(株)コネクト [http://ssl01.asahi-it.com/bota211/single/single_set.html] ②ハブの安全性ガイド

種名	ウイキョウ
科 名	セリ科
分 類	・セリ科(Umbelliferae) のウイキョウ <i>Foeniculum vulgare</i> Mill の成熟果実、モクレン科 (Magnoliaceae) の <i>Illicium verum</i> Hook. fil. の果実 (大茴香、八角茴香) に対し、小茴香といい、日本市場では「コウイキョウ」と呼んでいる。これらを水蒸気蒸溜して得られる精油は、ともに「ウイキョウ油」(OLEUM FOENICULI) というが、ウイキョウから得られる精油を茴香油 Fennel Oil といい、 <i>I. verum</i> から得られる精油を大茴香油 Star-Anise Oil という(①)
学 名	<i>Foeniculum vulgare</i> (②)
原 産 地	・南ヨーロッパ・西アジア(③)
生 産 国	・中国、ヨーロッパ、インド、日本(①)
成 分 名	・精油、アネトール、エストラゴール、アニスアルデヒド、(+)-フェンコン (+)、(±)-リモネン、(+)- α -ピネン (+) (①)
構 造 式	$ \begin{array}{c} \text{CH}=\text{CH}-\text{CH}_3 \\ \\ \text{C}_6\text{H}_4 \\ \\ \text{OCH}_3 \\ \text{Anethole} \end{array} $
混 合 割 合	—
利 用 国	・ヨーロッパ(③)
調 理 方 法	・ヨーロッパではフェンネルとよび、料理、ピクルスの香味料として用いられる(③)
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	—
効 能	・腸管蠕動運動促進(①)
副作用・健康被害の事例	・成分の一つであるエストラゴールは前発がん物質である ・経口で皮膚や呼吸器系にアレルギー症状が現れることがある。ニンジン、セロリ、ヨモギ、セリ科の植物にアレルギーのある人は、ウイキョウにもアレルギーが起きる場合がある(⑤)
成 分 名	—
構 造 式	—

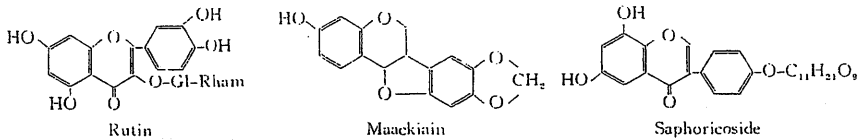
医 学 的 研 究 事 例	・芳香性健胃、駆風、去痰薬として用いる(①) ・アネソールなどのテルペノイドを含有する種子オイルには、消化管平滑筋の弛緩作用がある(②)
規 制 状 況	・[非医薬品]果実、種子、根、葉、オイルは米国でGRAS認定されている。[既存添加物]精油除去ウイキョウ抽出物は酸化防止剤。フェンネル油は着香料。種子は香辛料(⑤)
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	・ティ：小さじ 1/2 杯の粉碎した種子を 1 カップの熱湯に焼く 10 分間浸漬させる。食間に 1 日 3 回まで服用 ・流：エキス：小さじ 1/2 杯を 1 日 3 回まで食間に、あるいは製品に表示された指示に従う ・チンキ剤：小さじ 1/2 杯を 1 日 3 回まで食間に、あるいは製品に表示された指示に従う(②)
一日あたりの摂取量	・酸剤、煎剤、油剤。1 日 1～3g、0.1～1.0g(末) (①)
効 能	・健胃、駆風、矯味、矯臭、去痰薬。用量 5.0～10.0～15.0 粉末または浸剤。ウイキョウ油はこれからは製せず、市販品はすべてダイウイキョウ油である(④)
留 意 事 項	・妊婦への使用は禁忌。消化不良が続く場合には医師に相談すること(②)
参 考 文 献	①和漢薬の事典②ハーブの安全性ガイド③エーザイ(株) [http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ④最新生薬学⑤機能性食品素材便覧

種名	ヒュウガトウキ
科名	セリ科
分類	・別名： イヌトウキ、ヤマニンジン ① ・セリ科の植物で日本山人参という多年草である ②
学名	Angelica shikokiana MAKINO ①
原産地	－
生産国	日本 ①
成分名	・テルペノイド ① ・クマリン系の YN-1 のほか、イソプテリキシシ、アノマリシ ②
構造式	－
混合割合	－
利用国	・日本 ①
調理方法	－
摂食方法	・九州山地では、ウズと呼ばれお浸しにして食べるところもある ①
民間伝承	－
効能	・血行を良くしたり中性脂肪を下げるなどの働きから生活習慣病の予防のために健康食品として売り出されている ①
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成分名	－
構造式	－

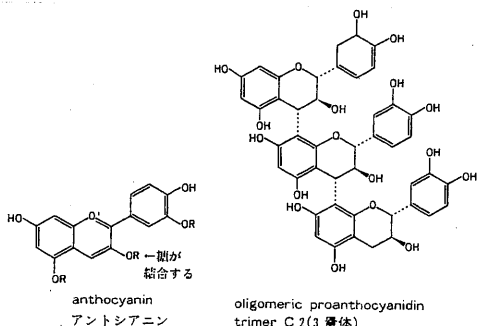
医 学 的 研 究 事 例	・奥田や小澤貢(大阪薬科大学)の研究により、様々な薬理作用が発表された。以後、多くの石や馬場きみ江(大阪薬科大学)らも研究に参画し、NK細胞活性化作用、血小板凝固抑制作用、アルドース還元酵素阻害作用などを見出すと共に、臨床的には各種進行がん組織の縮小あるいは延命効果、また、インスリン非依存性糖尿病の高血糖値の改善、インターフェロンとの併用もしくは単独使用によるC型肝炎の治癒、気管支喘息や慢性関節リウマチなどの治験例、性機能改善例、冷え、頭痛、肩こりなどの不定愁訴への効果などが明らかにされてきている(②)
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	・九州山地では、ウズと呼ばれお浸しにして食べるところもある(①)
一日あたりの摂取量	—
効 能	・薬理作用：アドレナリンの作用を抑制して抹消血管を拡張し、血液循環を改善、インスリンを助長して糖尿症状を改善、肝臓への脂肪の蓄積を拒む、生体内の過酸化脂質の蓄積を防ぎ、動脈硬化、肌の荒れ、ハゲを予防、がん患者の延命効果(がん細胞由来の毒素トキソホルモン-Lを阻害)、アレルギーや炎症の原因となるロイコトリエンC4を抑制、性ホルモン(男女・女性)の分泌促進、血圧降下作用(アンジオテンシン変換酵素を阻害)などである(②)
留 意 事 項	・2002年11月に一部改正された「食薬区分」により、ヒュウガトウキ(日本山人参)の根は医薬品成分に指定された(②)
参 考 文 献	①熊本大学医学部附属病院 [http://www.kuh.kumamoto-u.ac.jp/contents/medinfo/student2001_4/gr06/angelica.htm] ②健康・栄養食品事典

種名	アシタバ
科 名	セリ科
分 類	・房総半島や三浦半島、伊豆七島など温暖な地方の海岸に野生するセリ科の植物で、「今日その葉を摘んでも明日には新しい葉が出てくる」ということで「明日葉」という名がついたといわれるほど生育力、生命力が旺盛な植物である。大型の多年草で茎は1mくらいに伸び、葉は茎を包むようにつき、5月から10月頃にかけて淡黄色の花が咲く ・使用部位：茎・根茎(④)
学 名	Angelica keiskei Koidz. (①)
原 産 地	・日本(①) ・伊豆七島(③) ・日本(房総半島、三浦半島、伊豆七島)(④)
生 産 国	・中国(③)、日本(④)
成 分 名	・カロテン、ビタミンB₁・B₂・C、鉄、食物繊維、カルコン、クマリン、イソクエルチトリン、アングリカ酸(②) ・明日葉には豊富なビタミン、ミネラル、食物繊維、カリウム(③) ・ビタミンB₁₂、豊富な葉緑素、ゲルマニウム(④) ・ルテオリン(⑤)
構 造 式	luteolin 
混 合 割 合	—
利 用 国	・日本、中国(③)
調 理 方 法	・天ぷらや炒め物、汁物など色々な料理に使え、特にジュースにすることで新鮮な明日葉をたくさん摂取できる(③) ・茹でてお浸し、和え物(④)
摂 食 方 法	・若葉・若芽を乾燥し、煎じて高血圧の予防に利用する(①) ・茶(④)
民 間 伝 承	・中国の明朝の時代に編集された薬草事典『本草綱目』にも登場するほど、古くから健康食材として知られている(③) ・「大和本草」にも不老長寿の植物として紹介されている ・江戸時代には乳牛の乳の出をよくし、乳質を高めると言われている(④)
効 能	・健康維持、がん抑制効果、利尿、高血圧予防、緩下作用、胃腸の新陳代謝、食欲増進、疲労回復(②)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

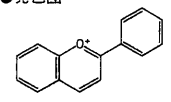
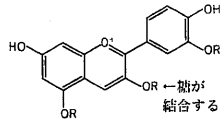
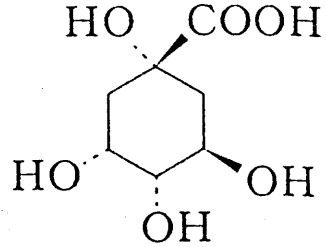
医 学 的 研 究 事 例	・小澤貢らの研究グループ（大阪薬科大学）により、キサントアンゲロールというカルコン類化合物には抗潰瘍作用や血小板凝集抑制作用が報告されている(④)
規 制 状 況	－
代 表 的 な 製 品	・天使の青汁 あした葉アンジェリーカ（蒼基）、グリーン&エンザイム（暁酵素産業）、アシタバ100 80g（川端乃エクス）(③)
摂 食 形 態	・若葉・若芽を乾燥し、煎じて高血圧の予防に利用する(①) ・茶(④)
一日あたりの摂取量	－
効 能	・1. 糖尿病の予防(明日葉の成分により、血糖値の低下が期待できる。また、「カルコン」には、白内障などの糖尿病による合併症の発症を防ぐ効果が期待されている) ・2. アルツハイマー型痴呆症の予防（セリ科植物に多く含まれるクマリン化合物による） ・3. 高血圧の予防(明日葉の成分であるカルコンには、血圧を下げる効果が認められている) ・4. 冷え性の予防(カリウムの利尿効果により血液の循環をよくして冷えを防ぐ) ・5. セルライトの解消(フラボノイド「カルコン」の作用と、カリウムの水分代謝の促進効果による) (③) ・茎・根茎の汁は利尿、緩下作用、抗がん作用のあることが知られている ・ルテオリンという成分は強心・利尿剤として有名である ・精油、アンゲロールなどの成分を含み、特殊芳香、苦味等が食欲の増進、疲労回復、強精の効果があると考えられている ・増血の作用があるビタミンB₁₂豊富に含んでいる(④)
留 意 事 項	－
参 考 文 献	①エーザイ(株) [http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ②決定版・健康食品バイブル③J-Medecal [http://www.j-medical.net/] (※) ④健康・栄養食品事典⑤機能性食品素材便覧

種名	韃靼そば
科 名	タデ科
分 類	・擬穀類（雑穀、食用、薬用）(②) ・タデ科の一年草である。「苦そば」といわれ、粉を口に入れるとほのかな苦味を感じる。タタールの中国名が「韃靼」であることからこう名づけられた。主な生産地は中国の雲南省と四川省の標高 2000～3000mの山岳地帯である(③)
学 名	Fagopyrum tataricum Gaertn. (①)
原 産 地	・中央アジア(②)
生 産 国	・シベリア、中国、モンゴル、ネパール。日本(②)
成 分 名	・タンパク質、脂肪、デンプン、ビタミンB群、ミネラル類、必須アミノ酸、ルチン(③)
構 造 式	 Rutin Maackiain Saphoricoside
混 合 割 合	—
利 用 国	・日本、中国(③)
調 理 方 法	・乾麺、ダッタンソバ茶、ダッタンソバ饅頭、ダッタンソバ粉を使用したパン(③)
摂 食 方 法	・苦味があるためわが国では利用していなかった。近年、血圧降下作用等を示すとされるルチンを非常に多く含むことが知られるようになり、機能性食品として注目され、そば粉や小麦粉に混ぜて利用したり、炒ってお茶として利用されている(②)
民 間 伝 承	・日本ではすでに奈良時代に食用とされていたといわれる(③)
効 能	—
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

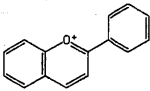
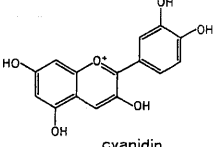
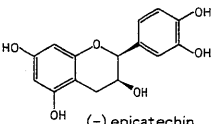
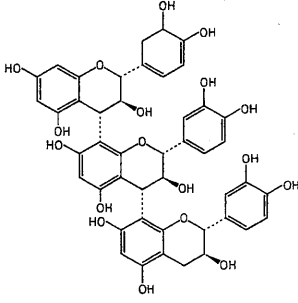
医 学 的 研 究 事 例	・北京中医医院、北京同仁病院、北京食料科学研究所などの共同研究により、ダッタンソバを常食する中国少数民族に高脂血症、高血圧、糖尿病、心筋梗塞が少ないという疫学調査が確認され、降糖作用・降圧作用・降脂作用は公にされている(③)
規 制 状 況	－
代 表 的 な 製 品	－
摂 食 形 態	・苦味があるためわが国では利用していなかった。近年、血圧降下作用等を示すとされるルチンを非常に多く含むことが知られるようになり、機能性食品として注目され、そば粉や小麦粉に混ぜて利用したり、炒ってお茶として利用されている(②)
一日あたりの摂取量	－
効 能	・多年草で、中国では根や茎を胃痛・消化不良・下痢などに用いる。塊根を打撲などに用いる(①) ・ルチンは血中の糖分・コレステロールを減らし、血圧を下げる作用があることで知られている。また、体内でケルセチンに変化して抗腫瘍効果、痴呆症の改善にも寄与することが明らかになっている(③)
留 意 事 項	－
参 考 文 献	①エーザイ(株)[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ②独立行政法人作物研究所[http://nics.naro.affrc.go.jp/hatasaku/mihonen/files/CROP9.html] ③健康・栄養食品事典

種名	ブルーベリー
科名	ツツジ科
分類	・果実(①) ・コケモモ族のベリー類の総称で、食用として各地で栽培されている(⑥)
学名	vaccinium spp. (①)
原産地	・北アメリカ(②) ・日本で生産されているのは北米原産のラビットアイブルーベリーとハイブッシュブルーベリーの2種である(※) (④)
生産国	—
成分名	・実はビタミン、タンニンなどを含む(②) ・ペクチンが含まれている(①) ・ビタミンA(③) ・オリゴメリック・プロアントシアニジン(⑥)
構造式	●オリゴメリック・プロアントシアニジン(OPC)の一例  anthocyanin アントシアニン oligomeric proanthocyanidin trimer C2(3) (3 量体)
混合割合	—
利用国	・イギリス(②)
調理方法	・ジャムやゼリー(⑤)
摂食方法	・乾燥果実：下痢には、カップ1/2の乾燥果実を熱湯に浸し、柔らかくする。もどした果実と汁を1日3回摂取する ・ティー：小さじ1杯の乾燥させた葉を1カップの熱湯で15分間浸漬させる。1日3カップまでを飲用する ・チンキ剤：小さじ1杯を1日3回まで服用。あるいは製品に表示された方法に従う(①)
民間伝承	・同属のクロマメノキの葉は民間で緩下剤に用いる(②) ・古くから生食のほかジャムやゼリーなどに用いられてきた。ヨーロッパでは葉や実のエキスが壊血病、泌尿器病、糖尿病などの民間薬として利用されていた。 ・第2次世界大戦中英国空軍のパイロットがブルーベリーのジャムを大量に採り続けると、周囲が薄暗くなっても良く見えることに気づいた(ホワートルベリー) (⑤)
効能	・ジュースや抽出物は、膀胱感染症、風邪、のどの痛みに用いる。乾燥させた果実は、軽い下痢の治療に用いる(①) ・夜間の視力の維持を助けるとともに、皮膚や粘膜の健康維持を助ける(③)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成分名	—
構造式	—

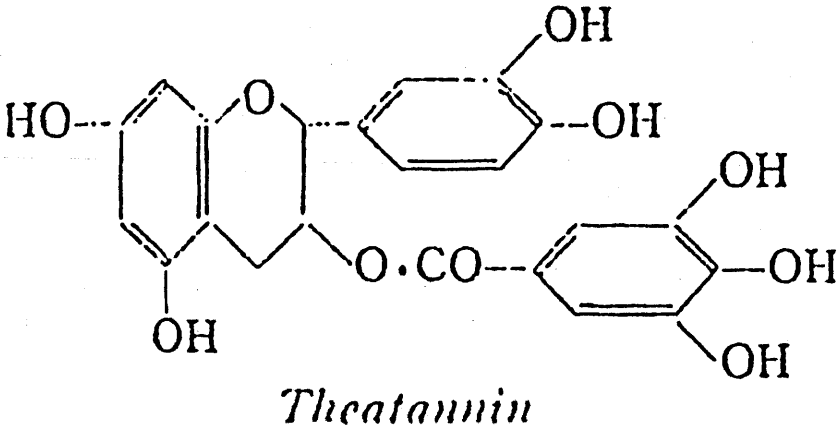
医 学 的 研 究 事 例	・乾燥果実には、収斂性物質のタンニンと、可溶性繊維の一種であるペクチンが豊富に含まれている。タンニンには、弱い抗菌作用と消化管炎症を軽減する作用があり、ペクチンには、糞便の量を増加させる効果がある (①) ・1964 年にブルーベリーの色素成分であるアントシアニン配糖体が視覚機能を高める働きがあることが証明された。これに続いて視力の改善、視野拡大、夜盲症患者の光感受性の改善、抗潰瘍性、抗炎症作用などについての動物実験や臨床試験の成果が発表された ・ブルーベリー製品は1976 年にイタリアで初めて眼科、血管障害用の医家向け医薬品として承認され、それ以後、フランス、スペイン、韓国、アメリカ、ニュージーランドでも医薬品に加えられている (⑤)
規 制 状 況	・[非医薬品] 利用部位は果実。[既存添加物] 葉の抽出物は酸化防止剤。色素は着色料 (⑥)
代 表 的 な 製 品	・ブルーベリー100%ジュース (ポッカ・コーポレーション株) (③) ・アクティオ ブルーベリー&ルテイン (アサヒフードアンドヘルスケア), キリン ブルーベリールテイン 18g (キリンウェルフーズ) (※) (④)
摂 食 形 態	・乾燥果実：下痢には、カップ 1/2 の乾燥果実を熱湯に浸し、柔らかくする。もどした果実と汁を1日3回摂取する ・ティー：小さじ1杯の乾燥させた葉を1カップの熱湯で15分間浸漬させる。1日3カップまでを飲む ・チンキ剤：小さじ1杯を1日3回まで服用。あるいは製品に表示された方法に従う (①)
一日あたりの摂取量	—
効 能	—
留 意 事 項	・生の果実は、下痢症状を悪化させることがある。下痢症状や感染症が24時間以上継続するか、悪化する場合には、医師の診察を受けること (①)
参 考 文 献	①ハブの安全性ガイド ②エーザイ株 [http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ③株ポッカコーポレーション [http://www.pokkaclub.com/pickup/blueberry_zakuro/index.html] ④J-Medecal [http://www.j-medical.net/] (※) ⑤健康・栄養食品事典⑥機能性食品素材便覧

種名	クランベリー
科 名	ツツジ科
分 類	・果実(①) ・ツツジ科に属するつる性常緑多年草植物である。北アメリカ北東部の原産でツルコケモモの仲間であることから、オオミツルコケモモともいう(※) (④)
学 名	Vaccinium Macrocarpon(①)
原 産 地	・ヨーロッパ、アメリカ(②)
生 産 国	—
成 分 名	・果実にタンニン、フラボノイド類、ビタミンCを含む(①) ・ポリフェノールが豊富に含まれ、細胞の酸化を防ぐ。その他に食物繊維、ビタミン、鉄分の含有量が多く、脂肪分が低いのが特徴。また高血圧や動脈硬化の予防に効果があるアントシアニンを含む。その他にキナ酸も含まれており、尿路感染症などを予防し、健全な尿路を保つのに役立つ(※) (④) ・キナ酸、ブドウ種子ポリフェノール、プロアントシアニジン、アントシアニン、ビタミンC(⑦)
構 造 式	●発色団  アンソシアニジン(基本骨格) Anthocyanidin  anthocyanin アントシアニン  キナ酸
混 合 割 合	—
利 用 国	・アメリカ(⑤)
調 理 方 法	・七面鳥料理のクランベリーソースとして利用される(⑤)
摂 食 方 法	・酸味が強く生食には向かない。ソース、ジャム、ジュースなどに用いられる(①) ・果汁エキスを加えたヨーグルトジャム、氷菓などが販売されている(⑤)
民 間 伝 承	・アントシアニンは抗酸化作用が非常に強くコレステロール値の上昇を防ぐ効用も認められているため、心臓病の多いアメリカでは、民間療法として一般に用いられている(⑦)
効 能	・尿路感染症の予防と治療に用いる(①)
副作用・健康被害の事例	・果汁 3-4 リットルなどの過剰摂取で下痢や胃腸の不調が報告されている。1日1リットル以上の果汁を長期摂取すると腎臓の尿酸結石のリスクが増加するといわれる(⑥)
成 分 名	—
構 造 式	—

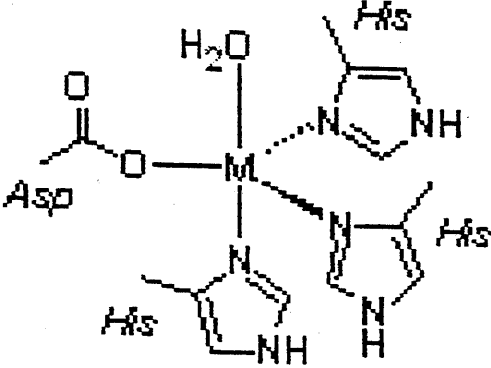
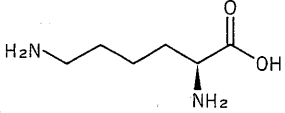
医 学 的 研 究 事 例	・未同定だが、細菌類の膀胱壁への吸着を阻害する物質を含有している。細菌類は、吸着が阻止されるため、泌尿器系から体外に排泄される(①) ・体内に入った細菌が尿道の壁に付着することを防ぎ、細菌に感染する前に尿と一緒に体外に排出する働きがあることがわかってきている。継続的に摂取することで尿道炎や膀胱炎などに感染するのを防ぐといわれている(②) ・植物成分が歯周炎や歯周病の予防にも効果的という報告もある(※)(④) ・1994年、ハーバード大医学部で行われた研究によると尿中のバクテリアと白血球の増加を抑える効果があるとされる(⑤) ・1997年、ウェーバー州立大学では尿路感染症の再発防止効果が確かめられている(⑤)
規 制 状 況	・[非医薬品]果実、葉。[既存添加物クランベリー色素は着色料。](⑥)
代 表 的 な 製 品	・クランベリーUR100(キッコーマン株)(①)
摂 食 形 態	・カプセル、ジュース
一日あたりの摂取量	・カプセル：2回 ・ジュース：約250～500ml(①) ・クランベリーUR100(100%ジュース)株キッコーマン：1日80～160mlを目安(③)
効 能	・尿路感染症予防(クイ酸が体内代謝で馬尿酸となり尿路感染を予防) ・感染菌の増殖防止、尿の混濁改善(馬尿酸は酸性物質のため尿のpH(酸性かアルカリ性かの指標)の上昇を防ぐため) ・尿の異常臭予防(菌の増殖による尿のpHの上昇を防いだことにより、菌の生産するアンモニア発生を防ぐ) ・結石予防(結晶の凝集を防ぐ) ・高血圧、動脈硬化予防(アントシアニン) ・歯周炎、歯周病予防(※)(④) ・ブドウ種子ポリフェノール、プロアントシアニジンには感染菌が尿管の上皮に付着するのを防止する作用、または歯垢を防ぐ働きも期待できる。ビタミンC含有量はオレンジやアセロラよりも多く、壊血病や風邪の予防にも有効とされている(⑦)
留 意 事 項	・ジュース製品を選ぶ際には、甘いクランベリージュースカクテルではなく、本当のクランベリージュースを求めること ・尿路感染症の治療には、しばしば予防的用量(下記)の2～3倍を用いる。尿路感染症を疑う場合には、医師の診察を受けること(①)
参 考 文 献	①ハーブの安全性ガイド ②サントリー[http://health.suntory.co.jp/keyword/harb.html] ③キッコーマン株[http://www.k-kenko.com/] ④J-Medical[http://www.j-medical.net/](※) ⑤健康・栄養食品事典⑥機能性食品素材便覧⑦サプリメント健康バイブル

種名	ビルベリー
科名	ツツジ科
分類	・果実(①) ・コケモモ属の野生種 (③)
学名	Vaccinium Myrtillus(①) 使用部位：果実 (②)
原産地	・北ヨーロッパ (※) (②)
生産国	—
成分名	・アントシアナジン、アントシアノサイド(①) ・アントシアニン ・5 種のアントシアニンをアグリコンとし、3 位に 3 種の糖が結合した合計 15 種類のアントシアニン配糖体を高量含む (※) (②) ・カテキン、オリゴメリック・プロアントシアニン(③)
構造式	●発色団  アントシアニン(基本骨格) Anthocyanidin ●オリゴメリック・プロアントシアニン(OPC)の一例  cyanidin ●カテキンとの構造の比較  (-) epicatechin カテキン  anthocyanin アントシアニン  oligomeric proanthocyanidin trimer C2(3 量体)
混合割合	—
利用国	・日本、アメリカ(②)
調理方法	—
摂食方法	—
民間伝承	・夜間視力の改善と、老人性黄斑変性の防止に用いる。しばしば、他のハーブや薬物療法と併用して、老人性黄斑変性の治療に用いられる(①)
効能	・視覚機能改善、循環機能改善、抗酸化作用、抗炎症作用 (※) (②)
副作用・健康被害の事例	・ビルベリーの葉は 1.5g/kg/日での長期にわたる摂取では死亡する可能性がある(③)
成分名	—
構造式	—

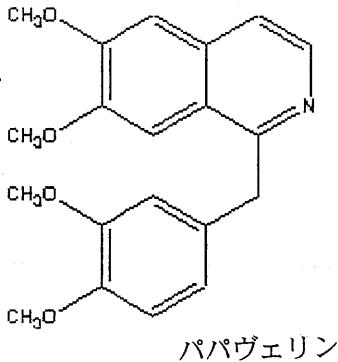
医 学 的 研 究 事 例	・果実に含まれる青色物質アントシアナジン(anthocyanadin)が、網膜の微小血管を強化し、視力に重要な網膜のロドプシンの再生を増加させる(①) ・近年、日本国内や、アメリカでも健康食品や食品素材としてクローズアップされ、抗酸化作用や血管に対する作用などの新たな研究も進んでいる(※) (②) ・ビルベリーの眼科領域での機能性に注目が集まったのは、第二次世界大戦中に英国空軍(RAF)のパイロットが出陣前にこのビルベリーのジャムを食べていくと、「暗がりでも敵機がよく見える」と証言したことがきっかけであるとされる。戦後、フランスやイタリアで、目を酷使用する夜間労働者のドライバーやパイロットでその効果が試され、薬理効果の研究が進んだ。1970年代半ばにはイタリアでビルベリーの精製抽出物が眼科領域と循環機能改善の医薬品として認められており、以来何種類かの医薬品が販売されている(②)
規 制 状 況	・[非医薬品]果実、葉(※) (③)
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	・カプセル：夜間視力の改善には、アントシアノサイド類25%に標準化された製品50mgを服用。老人性黄斑変性の防止には、アントシアノサイド類25%に標準化された製品80～300mgを、1日3回服用(①)
一日あたりの摂取量	・1日50～600mg(※) (②)
効 能	・視覚サイクルの改善、抗炎症作用、毛細血管保護作用、血小板凝集作用、血管拡張作用、抗酸化作用(※) (②)
留 意 事 項	・いくつかの実験結果によると、本品の夜間視力に対する効果には即効性があるものの、効果は2時間程度しか持続しない(①)
参 考 文 献	①ハーブの安全性ガイド ②かわむらふぁーぶ 辞典[http://www.rakuten.ne.jp/gold/kwfa/herb/index.html] (※) ③機能性食品素材便覧

種名	チャ
科 名	ツバキ科
分 類	・ツバキ科 (Teeaceae) のチャ <i>Camellia sinensis</i> O.KTZE. の嫩葉(②)
学 名	<i>Thea sinensis</i> L. (①)
原 産 地	・中国原産(①)
生 産 国	・中国、日本(②)
成 分 名	・ビタミンCが豊富 ・キサンチン誘導体 (カフェイン、微量のテオプロミン、テオフィリン)、タンニン(タンニン酸 (-) -エピガロカテキン (-) など)、精油、フラボノイド類を含有する(①)
構 造 式	 <i>Theatannin</i>
混 合 割 合	—
利 用 国	・日本、中国、アジア一帯 ・イギリス、イタリア(②)
調 理 方 法	・いわゆる茶として利用
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	・中国から僧侶によって伝えられ、鎌倉時代から庶民の生活にとけこんだ(①)
効 能	・中枢神経興奮、冠状血管拡張、平滑筋弛緩、抗菌、収斂、抗酸化、抗腫瘍(②)
副作用・健康被害の事例	・中枢神経興奮、冠状血管拡張、平滑筋弛緩、利尿(キサンチン誘導体)、抗菌、収斂、抗酸化、抗腫瘍、血圧効果(タンニン) (②)
成 分 名	—
構 造 式	—

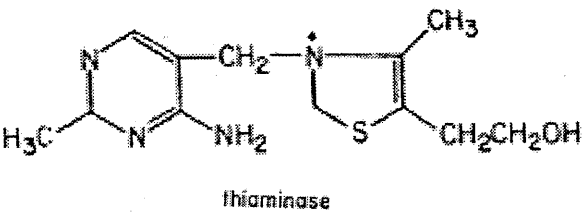
医 学 的 研 究 事 例	・清熱、除煩、去痰、消化、利尿、解毒薬として、頭痛、目のくらみ、多眠症、心煩口渴、下痢、胃腸炎にも応用する(②) ・緑茶生産地で知られるに静岡県ではがん罹患率が低いことが近年明らかになっている(※)(④)
規 制 状 況	・[非医薬品] 茎、葉、葉の精油。米国ではGRAS認定。[既存添加物] 茶抽出物は酸化防止剤、製造用剤。抹茶は着色剤、着香料(⑤)
代 表 的 な 製 品	・カテキンたっぷり緑茶(小林製薬)(③)
摂 食 形 態	・飲料(①)
一日あたりの摂取量	・1.5～2 g(②)
効 能	・利尿(キサンチン誘導体)、血圧効果(タンニン)(②) ・カテキンの効果(抗酸化作用、抗菌作用、腸内細菌の改善、抗蝕作用、消臭作用、活性酸素消去作用、コレステロール上昇抑制作用、血糖上昇抑制作用、血圧上昇抑制作用、抗腫瘍作用、抗アレルギー作用、血小板凝集抑制作用、紫外線吸収作用)(※)(④)
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①エーザイ㈱[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ②和漢薬の事典 ③小林製薬㈱[http://www.kobayashi.co.jp/index.html] ④J-Medecal[http://www.j-medical.net/](※) ⑤機能性食品素材便覧

種名	ジュアール
科 名	ツバキ科
分 類	—
学 名	カメリアシネンシス (Camelia Sinensis) (※) (①)
原 産 地	・アフリカ (※) (①)
生 産 国	—
成 分 名	・スーパーオキシドディムスターゼ (SOD)、ナトリウム、鉄、カルシウム、マグネシウム、銅、亜鉛、マンガン、セレン、リンの10種類のミネラル、リジン・フェニルアラニン・ロイシン・イソロイシン・メチオニン・バリン・スレオニン・トリプトファンと、必須アミノ酸を含む19種類のアミノ酸 (※) (①)
構 造 式	SOD  L-lysine 
混 合 割 合	—
利 用 国	・アフリカ (※) (①)
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	—
効 能	・活性酸素の除去 (※) (①)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

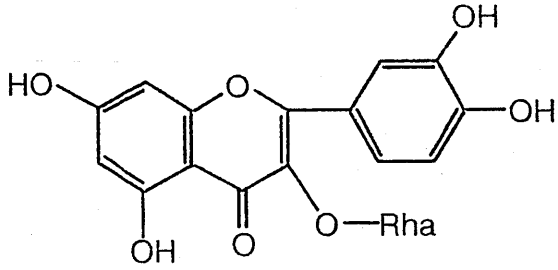
医 学 的 研 究 事 例	—
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	—
効 能	—
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①株エーエルジャパン[http://www.al-japan.com/company/index.html] (※)

種名	アマメシバ
科 名	トウダイグサ科
分 類	・葉、根(①)
学 名	<i>Pyrus communis</i> L. (①)
原 産 地	・インド、マレーシア(①)
生 産 国	・インド、マレーシア(①)
成 分 名	・ユーフォルビン Euphorbine (有毒)、アルカロイド成分のパパヴェリン Papaverine(※) (③)
構 造 式	 パパヴェリン
混 合 割 合	—
利 用 国	・インドネシア、マレーシア(①)
調 理 方 法	・果実を砂糖漬けにする(①)
摂 食 方 法	・アマメシバはマレーシアではカトゥと呼び、茎はサヨーマニス sayor manis というチップ状の食品として摂取されている(※)(③)
民 間 伝 承	・葉：インドネシアでは薬用(乳汁の分泌促進)にする ・根：薬用(解熱-民間薬)(①)
効 能	—
副作用・健康被害の事例	・健康被害：閉塞性細気管支炎 ・平成15年7月末に鹿児島大学医学部によりアマメシバの粉末食品を摂取したことに起因すると疑われる重度な閉塞性細気管支炎を発症した事例が厚生労働省に報告された。食品衛生上の危害の発生を防止する必要があると考えられ、食品安全委員会及び薬事・食品衛生審議会の意見を聴いて販売禁止の措置がとられた。なお、過去に台湾においても、アマメシバのおもに生ジュースを継続的かつ多量に摂取したことにより、同様の健康被害が発生している(②)
成 分 名	—
構 造 式	—

医 学 的 研 究 事 例	—
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	—
効 能	・アルカロイド成分のパパヴェリン Papaverine は平滑筋弛緩剤、脳動脈循環障害に効果が見られる。医薬品（※）（③）
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①東南アジア植物性図鑑 ②厚生労働省 ②ノギボタニカル[http://www.botanical.jp/]（※）

種名	スギナ
科 名	トクサ科
分 類	・使用部位：葉(①) ・トクサ科のトクサ属(③)
学 名	<i>Equisetum arvense</i> (①)
原 産 地	・北半球；温帯(②)
生 産 国	—
成 分 名	・チアミナーゼ、カリウム(①) ・ケイ素(③)
構 造 式	 thiaminase
混 合 割 合	—
利 用 国	—
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	・ティー：熱湯に約10分間浸漬、飲用。
民 間 伝 承	・スギナを乾燥させたものがモンケイ(問荊)で、利尿に用いる(②)
効 能	・関節炎と尿路感染症の治療に用いる。また爪と骨を強化する(①)
副作用・健康被害の事例	・経口で摂取するとチアミン欠乏を引き起こすことがある ・ニコチン中毒を起こすことがある。茎をかんだ小児でニコチン様の中毒作用が見られたという報告がある ・外用では脂漏性皮膚炎を起こすことがある(③)
成 分 名	—
構 造 式	—

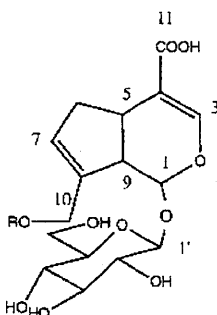
医 学 的 研 究 事 例	・利尿作用があり、ケイ素を多く含む。ケイ素は爪や骨の健康に重要な役割を果たす①
規 制 状 況	・ [非医薬品] 利用部位は栄養茎(スギナ)・胞子茎(ツクシ) ③
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	・カプセル：1000mg を1日3回 ・ティー：小さじ1杯のハーブを1カップの熱湯に約10分間浸漬させる。1/2カップを1日3回まで飲用 ・流エキス剤・チンキ剤：小さじ1/2杯を1回3回まで。あるいは製品に表示された指示に従う①
一日あたりの摂取量	—
効 能	—
留 意 事 項	・定評のある製造元からのみ購入すること。ビタミンB₁(チアミン)を分解する酵素、チアミナーゼの除去処理が行われている製品を選ぶこと。利尿作用も示し、カリウムレベルが低下することがあるので、服用中はバナナ、オレンジジュースなどカリウムを多く含む食品の摂取に心がける。カリウムレベルが低下して危険なため、ジゴキシンなどのジギタリス製剤服用中の使用は禁忌。腎臓病の子供にも使用しないこと。また子供には胃の不快感を起こすことがある①
参 考 文 献	①ハーブの安全性ガイド ②エーザイ(株)[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ③機能性食品素材便覧

種名	ドクダミ
科 名	ドクダミ科
分 類	・ドクダミ科 (Saururaceae) のドクダミ <i>Houttuynia cordata</i> THUNB. の花期の地上部である。民間では生の葉も用いる。中国では「魚腥草」、日本では「十葉」「重葉」「どくだみ」などと称する。乾燥後も緑の残っているものがよい(①)
学 名	<i>Houttuynia cordata</i> Thunb. (②)
原 産 地	・日本、中国、東南アジア、ヒマラヤ(②)
生 産 国	・中国、日本(①)
成 分 名	・精油およびフラボノイドのケルセチン、ケルシトリンなどを含有する。特異臭はデカノイルアセトアルデヒドやラウリルアルデヒドによる(①) ・デカノイルアセトアルデヒド、ラウリンアルデヒド、葉 (エルチトリン)、花・実 (イソクエルチトリン) (③)
構 造 式	 ケルシトリン
混 合 割 合	—
利 用 国	・中国(①)
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	・中国・四川、ベトナムでは菜として蔬食する。一般に漢方処方には用いず、民間的に頻用される。単品を煎じたものでは臭いが強いいため、ほかの薬藻類をブレンドし健康茶としたものが多い(①)
民 間 伝 承	・悪臭のある生葉を火であぶって、腫れ物に外用する。乾燥させた葉(十葉)は臭みが消え、便秘や高血圧の予防に煎じてお茶代わりに用いる(①) ・日本では民間的に便秘、風邪、蓄膿症などに煎用するほか痔、腫れ物、腰痛、冷え性などに生の葉を貼るか温剤とする(②)
効 能	・乾燥したのは、解熱、消炎、利尿、煎剤では腫瘍、寄生虫、胎毒、蓄膿などの薬とし、茶剤としても浮腫、便秘、悪瘡、尿道炎、高血圧症、皮膚炎の改善、外用には水虫、化膿、ヤケド、切り傷、ニキビ、アセモ、湿疹、痔など(③)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

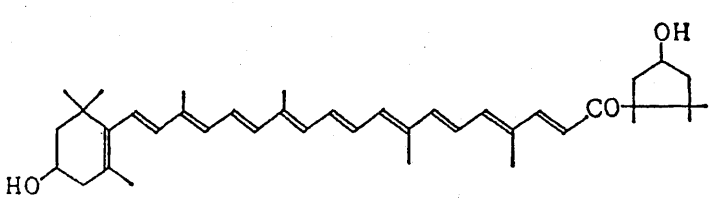
医 学 的 研 究 事 例	—
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	・中国・四川、ベトナムでは菜として蔬食する。一般に漢方処方には用いず、民間的に頻用される。単品を煎じたものでは臭いが強いので、ほかの薬藻類をブレンドし健康茶としたものが多い(①)
一日あたりの摂取量	・2～15 g (15～25 g) (②)
効 能	・利尿、緩下、解毒薬として応用し、癰腫、悪瘡、脱肛、痔瘻、虫毒などに外用する(②)
留 意 事 項	・長時間煎じないこと。また、新鮮品を用いるときには倍量にすること。外用の際は適量を用いる(②)
参 考 文 献	①エーザイ㈱[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ②和漢薬の事典③健康・栄養食品事典

種名	パッションフラワー
科 名	トケイソウ科
分 類	・葉 ・別名：チャボトケイソウ(①)
学 名	Passiflora incarnata(①)
原 産 地	・アメリカ(②)
生 産 国	－
成 分 名	・アルカロイドの他、フラボノイドや、グルコシド
構 造 式	－
混 合 割 合	－
利 用 国	－
調 理 方 法	－
摂 食 方 法	－
民 間 伝 承	－
効 能	・弱い鎮静剤として、不安症や不眠症に用いる(①)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	－
構 造 式	－

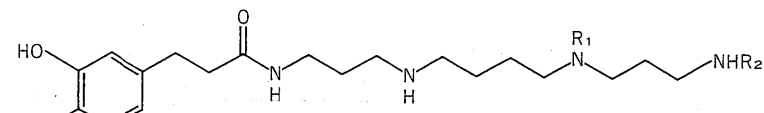
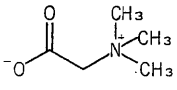
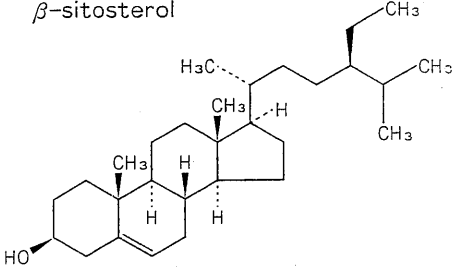
医 学 的 研 究 事 例	・鎮静作用の本体は不明(①)
規 制 状 況	－
代 表 的 な 製 品	－
摂 食 形 態	－
一日あたりの摂取量	・カプセル：500mg を1日3回まで、7日間を限度。ティー：1カップを1日3回。不眠症には就寝1時間前に1カップ(①)
効 能	－
留 意 事 項	・鎮静作用があるので、適切な注意を要する。アルコール、他の鎮静ハーブ、サプリメント、鎮静薬と混合しないこと。フェネルジンのようなMAOI 抗うつ薬と併用しないこと。過度の傾眠作用が現れることがある(①)
参 考 文 献	①ハーブの安全性ガイド ②ボタニカルズ、(株)コネクト [http://ss101.asahi-it.com/bota211/single/single_set.html] ③小林製薬(株)[http://www.kobayashi.co.jp/index.html]

種名	トチュウ
科 名	トチュウ科
分 類	・トチュウ科(Eucommiaceae)のトチュウ <i>Eucommia ulmoides</i> OLIV. の樹皮を乾燥したもの(①)
学 名	トチュウ科(Eucommiaceae)のトチュウ <i>Eucommia ulmoides</i> OLIV. の樹皮を乾燥したもの(①)
原 産 地	・中国(②)
生 産 国	・中国(①)
成 分 名	・グッタペルカ、イリドイド類(オイコミオール、アルカロイド、糖類、クロロゲン酸)(①) ・ゲニポシド酸、ピノレジノールジグリコシド、グッタペルカ、タンパク質、ミネラル(カルシウム、亜鉛、マンガン、リン、カリウム)、ケルセチン、カテキン、(エピガロカテキンガレート、SOD様物質)、食物繊維(④)
構 造 式	 geniposidic acid
混 合 割 合	—
利 用 国	・中国、韓国(④)
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	・中国や韓国で保健用のお茶として飲まれてきた(④)
効 能	・副交感神経興奮様作用、利尿作用(①)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

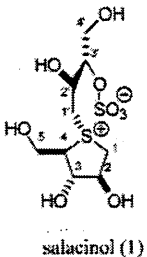
医 学 的 研 究 事 例	・強壮、強精、鎮痛薬として、腎虚、腰膝の疼痛、妊婦の腰重、足膝軟弱、胎動流産などに応用する(①) ・杜仲茶に含まれるタンパク質はコラーゲンの新陳代謝を促進する機能とメカニズムを有することが各種実験を通じて明らかにされている ・1994年、理学博士の濱野吉秀によって、葉緑素の含有量が粉末100gあたり平均500mgとずばぬけて多い杜仲葉エキ스가開発された。ゲニポシド酸が通常の杜仲茶の5倍(100g中に平均1800mg)含まれており、同じ配糖体のピノレジノールジグリコシドの含有量も通常より多い。さらにグッタペルカも低温加工により変質がないというのが特徴である ・杜仲茶の食物繊維を一般食品に添加することも進められている ・高橋周七(日大薬学部)により瘦身効果、コラーゲンの新陳代謝を促進するという研究発表がされた(④)
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	・小林製薬の杜仲茶(煮出しタイプ) (③)
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	・3～5g(①) ・杜仲茶3gに1Lの水(⑤)
効 能	・ゲニポチド酸(副交感神経系への作用によるストレスの緩和や高脂血、高血圧、高コレステロールの軽減など生活習慣病の予防、さらには喫煙や焼き焦げに由来する発がん物質の体内暴露を軽減する) (③)
留 意 事 項	・高血圧の治療薬(ACE阻害剤など)を服用している人、また腎臓病の人は、カリウム摂取量に注意する必要がある(⑤)
参 考 文 献	①和漢薬の事典 ②エーザイ株[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ③小林製薬株[http://www.kobayashi.co.jp/index.html] ④健康・栄養食品事典⑤サプリメント健康バイブル

種名	トウガラシ
科 名	ナス科
分 類	・ナス科 (Solanaceae) のトウガラシ <i>Capsicum annum</i> L. の成熟果実を乾燥したもの。トウガラシは中央アメリカ原産の植物で、1493 年コロンブスによってスペインにもたらされ、以来急速に世界に広がり栽培されるようになった (②)
学 名	<i>Capsicum annum</i> L. (①)
原 産 地	・中部アメリカ原産 (①)
生 産 国	・日本、インド、タイなど東南アジア諸国 (②)
成 分 名	・辛味成分 (カプサイシン、ジヒドロカプサイシン、ノルジヒドロカプサイシンなど)、カロチノイド (カプサンチン、β-カロチン、ヴィオラキサンチン、カプソルビンなど) を含有する (②)
構 造 式	$\begin{array}{c} \text{CH}_3 \\ \diagup \\ \text{CH}-\text{CH}=\text{CH}-(\text{CH}_2)_4-\text{CO}-\text{NH}-\text{CH}_2-\text{C}_6\text{H}_4-\text{OCH}_3 \\ \diagdown \\ \text{CH}_3 \end{array}$ <i>Capsaicin</i>  <i>Capsanthin</i>
混 合 割 合	—
利 用 国	・日本 (④)
調 理 方 法	・チリ、タバスコなどで有名な香辛料で、七味唐辛子はアサ・ケシ・サンショウ・ゴマ・シソなどの種子にトウガラシの果実とチンピ (陳皮=ミカンの皮) を混ぜた薬味である (①) ・代表的な品種は「鷹の爪」が有名で七味唐辛子やラー油に使われるほか、漬物、紅葉おろし、煮物、麻婆豆腐、炒め物などに添えて用いられる。また、「伏見」は薬唐辛子に、「タバスコ」はタバスコソースに使われる (③)
摂 食 方 法	・香辛料 (②)
民 間 伝 承	・日本ではカプサイシンに強い殺菌作用があるため、ぬか床、コメの保存に体験的な効用として日常的に取り入れられてきた (④)
効 能	・チンキ剤は神経痛、腰痛、脱毛予防などに外用される (③)
副作用・健康被害の事例	・過剰に用いると胃腸炎を起こしたり、肝臓や腎臓に障害を与えることもある。吸引することにより咳や呼吸困難、鼻づまり、目の炎症、アレルギー性歯槽骨炎を起こす可能性がある (④)
成 分 名	—
構 造 式	—

医 学 的 研 究 事 例	・皮膚刺激薬として神経痛、筋肉痛など外用する。またトウガラシチンキ(健胃薬)や、トウガラシ・サリチル酸精(育毛、養毛剤)の原料とする(②)
規 制 状 況	・[非医薬品]果実、果皮。[既存添加物]トウガラシ色素は着色料。油は着香料。レッドペパーは香辛料。トウガラシは米国ではGRAS認定(④)
代 表 的 な 製 品	・カロリーアタック(株)ハウスオブローゼ(④)
摂 食 形 態	・香辛料(②)
一日あたりの摂取量	—
効 能	・唾液、胃酸分泌(少量で促進、多量で抑制)。皮膚血管拡張。消化管運動亢進(カプサイシン)(②) ・辛味成分カプサイシンには殺菌作用、体を温める効果、興奮、健胃作用があり、体脂肪の消費を促進するホルモンの分泌を活発にする作用が見直され、肥満予防の食材として用いられている ・チンキ剤は神経痛、腰痛、脱毛予防などに外用される(③)
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①エーザイ(株)[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ②和漢薬の事典③健康・栄養食品事典④機能性食品素材便覧④サプリメント健康バイブル

種名	クコ
科 名	ナス科
分 類	・ナス科 (Solanaceae) のクコ <i>Lycium chinese</i> MILL., またはナガバコク <i>L. barbarum</i> L. の果実。中国ではクコの果実を「津枸杞」、ナガバコクの果実を「寧夏枸杞」「西枸杞」と称する(②) ・実、葉、根のすべてに薬効がある(③)
学 名	<i>Lycium barbarum</i> L. (①)
原 産 地	・中国(①)
生 産 国	・中国(②)
成 分 名	・カロチノイド、ベタイン、β-シトステロール、リノレイ酸、ビタミンB₁ (②) ・クコの成分は、ベタイン (赤色色素)、βシトステロール、クコタンニン、グルコサイド、ゼアキサンチン、ルチン、ビタミンB₁、B₂、C、ニコチン酸、リノール酸、タンパク質、カルシウム、リン、鉄などである。七種の必須アミノ酸を葉・根皮・果実を含む。葉にはビタミンCが、根の皮にはベタインやリノール酸が、果実にはベタインやゼアキサンチンが含まれる(③)
構 造 式	kukoamine  betaine  β-sitosterol 
混 合 割 合	—
利 用 国	—
調 理 方 法	・果実は薬用酒にも用いる(①)
摂 食 方 法	・果実は薬用酒にも用いる(①) ・葉を陰干したクコ茶、実を半乾燥させ焼酎に漬け込んだクコ酒、葉を佃煮や白和え、胡麻和え、油炒めなどにしたクコ料理(③)
民 間 伝 承	—
効 能	・果実：疲労回復効果 ・根皮：消炎、利尿作用 ・葉：高血圧予防、その他（強壮、精力増強、動脈硬化予防、心・肝・腎機能増強、消化便通）(③)
副作用・健康被害の事例	・乾燥させた根皮の副作用として吐き気、嘔吐が知られている(④)
成 分 名	—
構 造 式	—

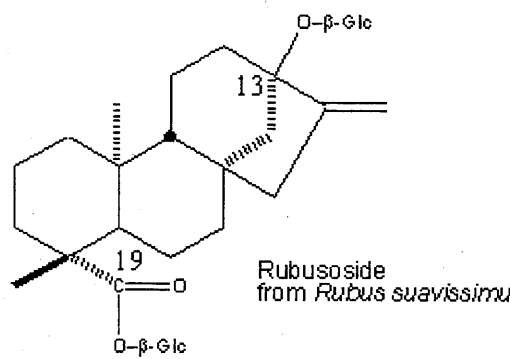
医 学 的 研 究 事 例	—
規 制 状 況	・ [非医薬品] 果実、葉、根皮は[医薬品] (④)
代 表 的 な 製 品	・ 栄光流石茶 12 包入(栄光)、ネリ酵素 山野草元 300g(ミヤトウ野草研究所) (③)
摂 食 形 態	・ 果実は薬用酒にも用いる(①) ・ 葉を陰干したクコ茶、実を半乾燥させ焼酎に漬け込んだクコ酒、葉を佃煮や白和え、胡麻和え、油炒めなどにしたクコ料理(③)
一日あたりの摂取量	・ 2～5 g (②)
効 能	・ 葉を枸杞葉、果実を枸杞子と呼び、疲労回復に用いる(①) ・ 血圧効果 (アトロピンや迷走神経切除で抑制)。四塩化炭素誘発の肝障害抑制 (①)。 ・ 副交感神経遮断(②) ・ ルチンは毛細血管のもろくなるのを防ぎ高血圧症の予防と治療に効果がある。果実には血行をよくするベタインやゼアキサンチンが含まれる(③)
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①エーザイ㈱[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ②和漢薬の事典③J-Medical[http://www.j-medical.net/] (※) ④機能性食品素材便覧

種名	サラシア
科名	ニシキギ科
分類	—
学名	サラシア・オブロンガ(別名：ポンコランチ) (②)
原産地	・インド・スリランカ・タイ・中国南部(※) (①) ・インドやスリランカの熱帯地方に自生するニシキギ科のツル性の植物(※) (②)
生産国	—
成分名	・サラシノールなど (※) (①)
構造式	 salacinol (1)
混合割合	—
利用国	・インド、スリランカ(①)
調理方法	—
摂食方法	・根を乾燥させたサラシア茶(③)
民間伝承	・古代よりインド・スリランカでは糖尿病の治療に利用され薬効のある植物として知られていた(※) (①) ・インドやスリランカでは、古くから伝承医学として臨床成績は豊富(※) (②)
効能	・肥満解消・肥満にかかわる病気・心臓病・高血圧、糖尿病・便秘解消・整腸作用・ぜんそく・神経痛やリウマチなど気になる方 (※) (①)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成分名	—
構造式	—

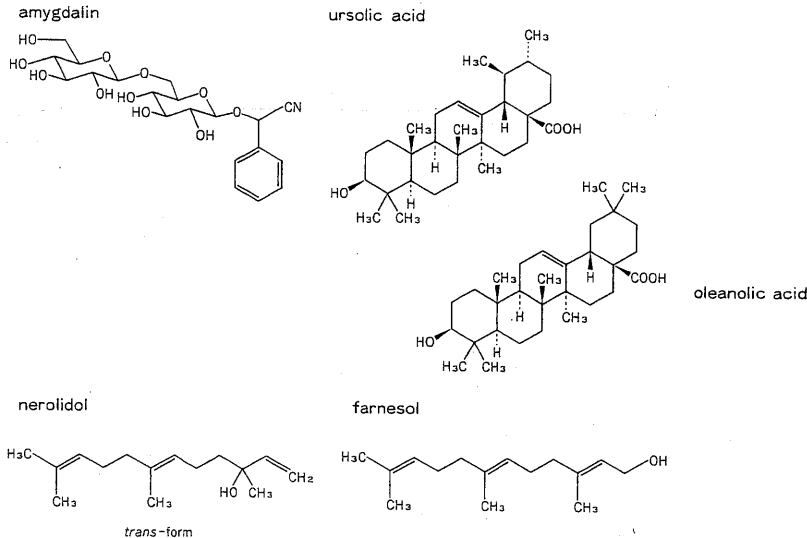
医 学 的 研 究 事 例	・血液中に糖分が吸収されるのを抑制するとの発表がされ実験で証明された(※) (①) ・京都薬科大学生薬学教室による基礎研究や臨床試験の結果、地下部の根に多く含まれる活性成分「サラシノール：特許」が発見されたほか、血糖値の上昇を抑え、悪玉コレステロールや中性脂肪を抑制することが判明している。さらにアミラーゼはαグルコシターゼの活性阻害作用があるほか、水に溶けやすく、熱を加えても安定した特徴をもつ。糖質の分解をコントロールし腸内に多糖であるオリゴ糖を増やすため、整腸作用という二次的な効果も存在、活性成分はサラシノールであることも判明しており、変異源性や急性毒性試験も終了、安全性も確認されている(※) (②)
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	・根を乾燥させたサラシア茶(③)
一日あたりの摂取量	・5g(※) (①)
効 能	・サラシノールにより糖尿病予防及びダイエット効果(③)
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①フォレストリー有限会社[http://www.forestlee.co.jp/sarasi.html] (※) ②ピープルコールリサーチ[http://www.pecall.jp/sapri/s_ponkolaunch.htm] (※) ③サプリメント健康バイブル

種名	タバプイヤ・アベラネダエ(イバーロッシヨ)
科名	・ノウゼンカズラ科
分類	
学名	タバプイヤ・アベラネダエ(①) Tabebuia avetlanedae (タバプイヤ・アベラネダエ)、別名：紫イペ、タヒボ(②)
原産地	・南米アマゾンの熱帯原生雨林に植生(②)
生産国	・ブラジル(②)
成分名	・ナフト・フラン・ディオン、鉄、ビタミンB ₆ 、B ₁₂ 、葉酸(①) ・主成分：ラパコール・キシロイドン、フラノナフトキノ ・副：アルカノイド、グリCOND、植物性ステリン、サポニン、タンニン(②)
構造式	lapachol
混合割合	－
利用国	・ブラジル（自生木しか存在せず、ブラジル政府が管理）(②)
調理方法	・内部樹皮（7ミリ程度）を煎じてお茶とする(②)
摂食方法	・お茶として飲用(②)
民間伝承	・現地では古くから内部樹皮を煎じたものをお茶として常用。また、消炎薬として傷薬として使われた(②)
効能	・抗炎症、鎮痛、免疫賦活、利尿、腎炎、リウマチ、糖尿病、ぜんそく(①) ・抗がん作用(がん細胞への直接攻撃)、免疫力増強作用、抗炎症作用、貧血改善作用(②)
副作用・健康被害の事例	・過剰摂取は吐き気、嘔吐、めまい、下痢を起こす(③)
成分名	－
構造式	－

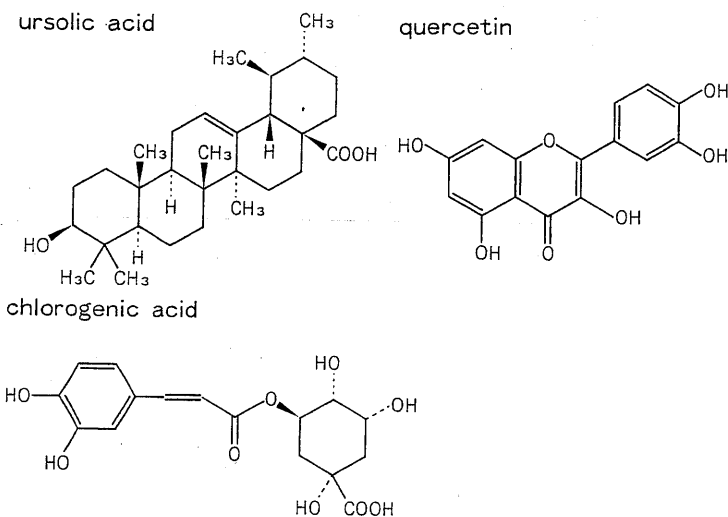
医 学 的 研 究 事 例	・ 抗がん効果① ・ 1965 年にイタリアのカルロ・エルバ研究所が樹皮に含まれるラパコールという色素成分に抗腫瘍作用があることを解明。ブラジルでも従前より抗癌作用が注目されてきていた。日本でも金沢大学がん研究所にて疾病予防効果の研究や臨床研究が精力的に行われている②
規 制 状 況	・ [非医薬品]利用部位は樹皮および葉③
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	・ お茶として飲用②
一日あたりの摂取量	—
効 能	—
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①決定版・健康食品バイブル②健康・栄養食品辞典③機能性食品素材便覧

種名	甜茶（甜葉懸鉤子）
科名	バラ科
分類	・使用部位：葉 ・バラ科キイチゴ属の甜葉懸鉤子という植物である(③)
学名	－
原産地	・中国(①)
生産国	－
成分名	・ポリフェノール(①) ・GOD ポリフェノール高含有量(②) ・ルブソシド(肥満しない甘味料、砂糖の 75 倍にもなる甘味成分) ・ミネラルのバランスの良さ(ナトリウムに比してカリウムが圧倒的に多く、カルシウム、マグネシウムの含有量が多い) (③)
構造式	 Rubusoside from <i>Rubus suavissimus</i>
混合割合	－
利用国	－
調理方法	－
摂食方法	・茶、エキス飴(③)
民間伝承	－
効能	－
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成分名	－
構造式	－

医 学 的 研 究 事 例	・ヒスタミンの分泌抑制、抗炎症効果① ・難治性の湿疹やアトピー性皮膚炎などの効用、ダイエットに関してデンプンの消化酵素であるα-アミナーゼの働きを阻害したり、脂肪分解酵素リパーゼの働きを阻害することで肥満を防ぐ作用があること、歯周病、口臭を防ぐ作用などが報告されている③
規 制 状 況	・[非医薬品]利用部位は葉④
代 表 的 な 製 品	・甜茶 ティーバッグ (サントリー) ・甜茶 400 90 粒 (サントリー) ②
摂 食 形 態	・茶、エキス飴③
一日あたりの摂取量	・飴：エキス 40mg 入りを1日3粒①
効 能	・アレルギー性鼻炎① ・抗炎症③
留 意 事 項	・甜茶は「甘いお茶」を意味し、アカネ科、ユキノシタ科、ブナ科のものがある。しかし甜茶ポリフェノールを含むのはバラ科の「甜茶懸鉤子」だけなので注意が必要である⑤
参 考 文 献	①決定版・健康食品バイブル ②サントリー[http://health.suntory.co.jp/keyword/harb.html] ③健康・栄養食品事典④機能性食品素材便覧⑤サプリメント健康バイブル

種名	ビワ (ビワ茶)
科名	バラ科
分類	・バラ科(Rosaceae)のビワ <i>Eriobotrya japonica</i> LINDL. の葉を乾燥したもの。一般に細かく刻まれて市販される。中国では江蘇省のものを「蘇枇杷葉」、広東省のものを「広枇杷」と称している(②)
学名	<i>Eriobotrya japonica</i> Lindl. (①)
原産地	—
生産国	・中国、韓国、日本 ・国内生産量 1万t (H13年度) (②)
成分名	・ビタミン様物質のレートリル (ビタミンB ₁₇ とも) (③) ・種子: 青酸配糖体アミグダリン、葉: アミグダリン、トリテルペノイドのウルソール酸、オレアノール酸、精油成分のネロリドール、ファルネソールなどのほか酒石酸やリンゴ酸(④)
構造式	 The image displays five chemical structures: amygdalin (a cyanoglucoside), ursolic acid (a pentacyclic triterpene carboxylic acid), oleanolic acid (a pentacyclic triterpene carboxylic acid), nerolidol (a branched monoterpene alcohol), and farnesol (a branched monoterpene alcohol). The structures are labeled with their respective names.
混合割合	—
利用国	・日本(①)、中国(②)
調理方法	—
摂食方法	—
民間伝承	・江戸時代にはビワの葉を主とした枇杷葉湯を夏の清涼飲料とした。また、あせもができやすい時期には、葉を浴湯料とした(①) ・中国では健胃整腸、解毒作用としてまた枇杷葉茶湯に水アメを入れて飲むと鎮咳、去痰、慢性気管支炎、利尿効果を発揮する(③)
効能	—
副作用・健康被害の事例	・青酸配糖体アミグダリンは鎮静作用があるが、摂りすぎには副作用がある(④)
成分名	・青酸配糖体アミグダリン(④)
構造式	—

医 学 的 研 究 事 例	・鎮座、鎮痛薬として、小児痙攣、扁桃炎、頭痛、歯痛のほか、中風による言語障害、半身不随などに内服する。外用としては、湿疹、潰瘍などの皮膚病の癰痕を消すのに用いる(②) ・アメリカではレートリル溶液中にβ-グルコシターゼという酵素を加えた液を腹水がんに注入したところ、がん細胞が100%死滅したという報告がある(③)
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	・1.5～3.0g (②)
効 能	・葉には健胃、整腸、消炎、下痢止め、吐き気、嘔吐、利尿作用、浮腫、解毒作用、鎮咳去痰、細菌、ウイルス感染(④)
留 意 事 項	・青酸配糖体アミグダリン(④)
参 考 文 献	①エーザイ(株)[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ②和漢薬の事典③健康・栄養食品事典④機能性食品素材便覧

種名	サンザシ(山査子)
科名	バラ科
分類	・バラ科(Rosaceae)のサンザシ <i>Crataegus cuneata</i> SIEB. et ZUCC. の偽果(南山楂)、もしくは同科のオオサンザシ <i>C. oinnatifida</i> BUNGE、またはオオミサンザシ <i>C. pinnatifida</i> BUNGE var. <i>major</i> N.E..BROWN の偽果(北山楂)をそのまままたは横切したもの(①)
学名	・ <i>Crataegus cuneata</i> S. et Z. (②)
原産地	・中国(②)
生産国	・中国(①)
成分名	・糖類、配糖体(①) ・ケルセチン、アントシアニン、オレアノール酸、クエン酸、クラテゴール酸、フラボノイド、タンニン、サポニン(③) ウルソール酸、クロロゲン酸(④)
構造式	 The image displays three chemical structures. At the top left is the structure of ursolic acid, a pentacyclic triterpene with multiple methyl groups and a carboxylic acid group. To its right is the structure of quercetin, a flavonoid with two phenolic rings and several hydroxyl groups. Below these is the structure of chlorogenic acid, which consists of a quinic acid moiety esterified to a caffeoyl group.
混合割合	—
利用国	・中国(②)
調理方法	・中国にはこの果実で作った菓子があり、デザートにする(②) ・肉を煮るときに数個入れると肉が柔らかくなるといい、煮魚に加えれば毒消しになるといわれている(③)
摂食方法	—
民間伝承	・民間で血圧降下に用いるとされている(②) ・完熟寸前の果実を採って日干しにしたものを煎じて飲むと(果汁そのままでもよい)二日酔いに効く。また正朮した山査子の実 500g(種子を除く)に対して、氷砂糖 200g と 1.8l のホワイトリカーを加えた山査子酒は健胃・整腸によい(③)
効能	・胃液分泌促進抗菌(赤痢菌)(①) ・1. 血管拡張作用、2. 赤痢菌や緑膿菌に対する抗菌作用、3. 血中コレステロールを低くする作用、4. 降圧作用および強心作用、5. 胃液の分泌を促進する作用、6. 月経痛や産後痛を癒す(③)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成分名	—
構造式	—

医 学 的 研 究 事 例	・建胃、消化、成長、駆?血薬として、胃腸炎、消化不良、疝気、月経痛、産後の悪阻、高脂血症などに応用する。また、小児の腹中腫塊、発熱、ひきつけ、腹膜炎などにも用いる①
規 制 状 況	・ [非医薬品] 使用部位は偽実、茎、葉、花④
代 表 的 な 製 品	－
摂 食 形 態	－
一日あたりの摂取量	・ 2～6g ①
効 能	・ ヨーロッパではセイヨウサンザシ <i>Crataegus monogyna</i> JACQ. の生または乾燥果実を降圧薬とし、心筋梗塞、動脈硬化、狭心症に伴う高血圧症に応用する ①
留 意 事 項	－
参 考 文 献	①和漢薬の事典 ②エーザイ㈱[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ③健康・栄養食品事典④機能性食品素材便覧

種名	プラム(西洋スモモ、プルーン)
科 名	・バラ科
分 類	・バラ科サクラ属の落葉喬木で、西洋スモモの一種。この種の中でも、赤紫色の実をつけドライフルーツとして食されるものが特に「プルーン」と呼ばれている(②)
学 名	－
原 産 地	・西アジアのコーカサス地方(②)
生 産 国	－
成 分 名	・ペクチン、食物繊維、銅、ビタミンB ₆ 、葉酸(①) ・ビタミンA・B ₁ ・B ₂ ・ナイアシン、パントテン酸、ピリドキシン、ミネラル類(カリウム、リン、カルシウム、鉄、マグネシウム)(③)
構 造 式	－
混 合 割 合	－
利 用 国	・欧米(③)
調 理 方 法	－
摂 食 方 法	・乾燥プルーン ・ジュースやお料理の材料(②)
民 間 伝 承	・古くから貧血に効くことが知られている。朝食にプルーンを食べる習慣は欧米人の生活の知恵とされる(③)
効 能	－
副作用・健康被害の事例	・質の悪いシアン化合物が濃縮されていたため、過剰摂取による皮膚障害が報告されている(①)
成 分 名	－
構 造 式	－

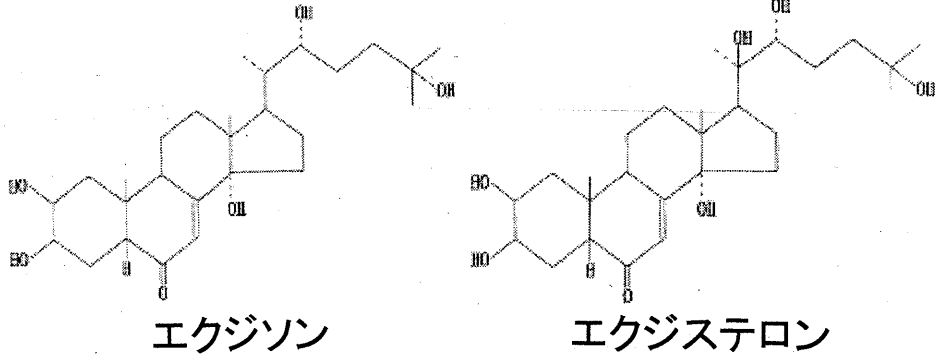
医 学 的 研 究 事 例	・アメリカの病院では妊婦にプルーン・ジュースを飲ませて便秘や貧血の予防に役立てている ・1993年、アメリカで行った動物実験により貧血を治す能力が高いことが報告された(③)
規 制 状 況	・[非医薬品]利用部位は果実と果実の抽出物(④)
代 表 的 な 製 品	・ミキプルーン エキストラクト(②)
摂 食 形 態	・乾燥プルーン ・ジュースやお料理の材料(②)
一日あたりの摂取量	・プルーンエキス：100g 以下(①)
効 能	—
留 意 事 項	・カリウムの含有量が多いため、腎臓疾患のある人は、医師に相談が必要である(④)
参 考 文 献	①決定版・健康食品バイブル ②三基商事株[http://www.mikiprune.co.jp/products/foods/prune.shtml] ③健康・栄養食品事典④機能性食品素材便覧④サプリメント健康バイブル

種名	ドッグローズ (ローズヒップ)
科 名	・バラ科
分 類	・ヨーロッパ産の野バラの実(③)
学 名	・Rosa canina (①)
原 産 地	－
生 産 国	－
成 分 名	・ビタミンC (①) ・リコピン、ビタミンA, B, E (④)
構 造 式	－
混 合 割 合	－
利 用 国	・北ヨーロッパ(②)
調 理 方 法	－
摂 食 方 法	・ローズヒップティには3種類あり、ヨーロッパ産の野バラの実、中国産の球塊、紅茶や中国茶の花弁を混ぜ合わせて香りを移して飲むものがある(③)
民 間 伝 承	・北ヨーロッパでは冬の間ビタミンC不足にならないようにこのお茶が利用される(②)
効 能	・天然のビタミンC供給源で、風邪、インフルエンザ、軽い便秘に用いる(①) ・かぜの回復、美肌効果(②)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	－
構 造 式	－

医 学 的 研 究 事 例	・豊富に含まれるビタミンCには、風邪からの回復を早める作用がある。緩下作用のある、可溶性繊維質ペクチンも豊富に含有する(①)
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	・ネイチャーメイド C500' 大塚製薬(株) (④)
摂 食 形 態	・ローズヒップティには3種類あり、ヨーロッパ産の野バラの実、中国産の球塊、紅茶や中国茶の花弁を混ぜ合わせて香りに移して飲むものがある(③)
一日あたりの摂取量	・ティー:小さじ2杯の潰した実を1カップの熱湯で約10分間浸漬させる ・チンキ剤:小さじ1/2～1杯を1日4回まで。あるいは製品表示の指示に従う(①)
効 能	・抗酸化、抗ストレス、有害物質排出、頭痛・肩こり解消、インターフェロン誘発、コレステロール正常化、血液の浄化、白内障予防(④)
留 意 事 項	・本品はバラの花弁が散った後に残る果実である。1日 2000mg 以上の大量のビタミンC摂取は下痢の原因となることがある(①)
参 考 文 献	①ハーブの安全性ガイド②決定版・健康食品バイブル③健康・栄養食品事典 ④サプリメント健康バイブル

種名	ラズベリー
科名	バラ科
分類	・果実
学名	<i>Rubus idaeus</i> (①)
原産地	—
生産国	—
成分名	・収斂性物質タンニン(①) ・ビタミンC、葉酸、ケルセチン、ルティン、ミリセチン、エラグ酸、タンニン酸(④) ・ラズベリー・ケトン(⑤)
構造式	Biosynthesis of raspberry ketone 70.
混合割合	—
利用国	・中国、欧米(④)
調理方法	—
摂食方法	—
民間伝承	・伝統的な中国医学では、ラズベリーの利尿作用が古くから知られており、未熟果は月経周期の乱れの改善や分娩時の耐力増強にも効果があるといわれている ・欧米の薬草療法ではラズベリーの実は消化不良やリウマチに、果汁はのどの痛みや咳に効くとされている(④)
効能	・下痢、のどの痛み、口内炎症などに用いられる(①)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成分名	—
構造式	—

医 学 的 研 究 事 例	・粘膜の鎮静化、弱い抗菌作用、消化管炎症の緩和作用などを示す、収斂性物質タンニン を含有する(①)
規 制 状 況	－
代 表 的 な 製 品	・ヴィタROSSO(カネボウ) (③)
摂 食 形 態	－
一日あたりの摂取量	・ティー：小さじ1～2杯の乾燥葉を1カップの熱湯で約10分間浸漬させる。下痢には1 日3カップまで飲用する。冷ましたティーを、のどの痛みや口内炎症に含漱剤として用 いる ・チンキ剤：小さじ1杯を1日3回。あるいは製品表示の指示に従う(①)
効 能	・ラズベリー(木イチゴ)の香り成分に体脂肪の燃焼促進効果や食品の脂肪分の吸収抑制効 果が期待できるとする研究成果を発表した。この香り成分はラズベリーケトン。唐辛子 に含まれるカプサイシンに似た分子構造を持つ。マウスにラズベリーケトン1%を食べ させたところ、脂肪が熱に変わる過程でできる酵素やたんぱく質の量が増え、脂肪を燃 焼させる働きを促進していた(②) ・エラク酸には過酸化脂質の生成を抑え、がん細胞の増殖を抑制する働きがある。タンニ ン酸には抗ウイルス作用があるため、様々な感染症に効果があるとされている。ラズベ リーケトン、内服で肥満予防したり、皮膚に塗って部分やせにも用いられている(④)
留 意 事 項	・妊娠中にラズベリー葉のティーを飲用する場合には、医師に相談すること。「ラズベリー 葉のティー」と「ラズベリー風味の紅茶」を混同しないこと。子供には下痢を起こすこ とがある(①)
参 考 文 献	①ハーブの安全性ガイド ②NIKKEI NET[http://health.nikkei.co.jp/supple/news.cfm?i=20021106p5012p5] ③(株)カネボウ化粧品[http://www.vitarosso.com/top.html] ④健康・栄養食品事典⑤サプリメント健康バイブル

種名	パフィア(スマ)
科名	ヒユ科
分類	・「パフィア」とはパフィア属の植物の総称(35種類～50種類)(※)(②)
学名	Pfaffia stenophylla (別名: ブラジル人参)(※)(①) 『Pfaffia paniculata』『Hebanthe paniculata』『Gomphrena paniculata』等いくつかの植物学名で呼ばれている(※)(②)
原産地	・アマゾン川流域やブラジル、ペルー、エクアドル、ベネズエラ、マナマ、パラグアイなどの熱帯気候地帯に自生(※)(②)
生産国	—
成分名	・beta-acdison 1%(※)(①) ・エクジステロン、エクジソン(※)(③)
構造式	 エクジソン エクジステロン
混合割合	—
利用国	—
調理方法	—
摂食方法	—
民間伝承	—
効能	—
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成分名	—
構造式	—

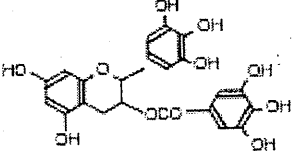
医 学 的 研 究 事 例	—
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	—
効 能	・強壮・痔・下痢・腸の洗浄・潰瘍 (※) (①)
留 意 事 項	
参 考 文 献	①アマゾンフード[http://www.amazonfood.co.jp/genryou/pafia.htm] (※) ②EDISON SRL[http://www.amazon-herb.com/plant/plant_suma.html] (※) ③ケンコーコム[http://www.kenko.com/product/seibun/sei_801005_H.html] (※)

種名	ブドウ
科 名	ブドウ科
分 類	・種子(②) ・皮(⑤)
学 名	Vitis vinifera L. (ヨーロッパブドウ) (④)
原 産 地	・カフカス～地中海東部沿岸地方(ヨーロッパブドウ) (④)
生 産 国	・各地(④)
成 分 名	・リフェノール類、カテキン、ビタミンE、オクタコサノール(①) ・プロアントシアニンのオリゴマー⑤ブドウ糖、果糖、ビタミンB ₁ 、カリウム、リン、カルシウム、鉄、干しブドウ：鉄は生の23倍、カルシウムは10倍、リン、カリウム6倍と高い(②) ・赤ぶどう葉：ポリフェノール（アントシアニン類、リスベラトール）、種子：プロアントシアニジン(⑤)
構 造 式	$C_{23}H_{25}O_{12}Cl + H_2O = C_{17}H_{15}O_7Cl + C_6H_{12}O_6$ Oeninchloride Oenidinchloride Glucose
混 合 割 合	—
利 用 国	・ヨーロッパ(⑤)
調 理 方 法	・若葉：野菜として利用する—ギリシア、インド(ヨーロッパブドウ) (④) ・干しブドウ：鉄は生の23倍、カルシウムは10倍、リン、カリウム6倍と高いのでサラダに入れて毎日食べるとよい(⑤) ・サラダのドレッシング(⑥)
摂 食 方 法	・果実：生食する(果皮の肉離れはよくないが薄いので果皮ごと食す)ほか、加工してブドウ酒、果汁、乾果とする。—ヨーロッパブドウ(④)
民 間 伝 承	・ヨーロッパのワイン農家では古くから赤ブドウの葉を健康茶として飲んだり、葉そのものを料理にまぜて食用にしてきた(⑤)
効 能	・静脈瘤や下股の循環不全に用いる。糖尿病性神経障害(疼痛を伴う神経症状)、糖尿病性網膜症などの視覚障害、黄疸変性、心臓疾患などにも用いる(②) ・ストレスへの抵抗性をつける、運動耐久性を向上させる、筋肉能力の高進。老化、がん、白内障の予防効果が期待されている(①)
副作用・健康被害の事例	・ワインについては、摂取量に依存して脳卒中、高血圧の好ましくない作用が考えられる ・アルコールの摂取は受精後2ヶ月間は、自然流産の重大なリスクのみならず、子宮内でアルコールにさらされた乳児や幼児の胎児期のアルコール症候群、発達及び行動機能不全と関連がある ・胃腸の不調、下痢、消化不良、吐き気などを招くことがある(⑦)
成 分 名	—
構 造 式	—

医 学 的 研 究 事 例	・フリーラジカルによる損傷を抑制する、強力な抗酸化物質を含有する。またプロアントシアニンのオリゴマーを豊富に含んでいる。これらの物質は、血管壁を強化して浮腫みを軽減し、出血や内出血を防止する(②) ・赤ワイン葉の抽出物はフランスやドイツでは医薬品としても扱われ、静脈疾患の治療などにつかわれている ・イリノイ大学の研究者グループが、リスベラトールにマウスの皮膚がんを抑制する効果があるという論文を米国の科学誌「サイエンス」に発表。また、リスベラトールは腫瘍からの血管成長因子の放出を抑えるという報告もある(⑤) ・プロアントシアニジンの作用として欧州では血液治療薬として使用されるほか、米国では大腸がん、白内障、胃潰瘍、などの予防食品、さらには代替医療の現場でも採用されている ・日本でもキッコーマンがプロアントシアニジンの抗酸化力を研究し注目された(⑥)
規 制 状 況	
代 表 的 な 製 品	・ぶどうの恵み(キッコーマン株)(③)
摂 食 形 態	・果実：生食する(果皮の肉離れはよくないが薄いので果皮ごと食す)ほか、加工してブドウ酒、果汁、乾果とする。-ヨーロッパブドウ(④)
一日あたりの摂取量	・カプセル：プロアントシアニンのオリゴマー92～95%に標準化された製品 75～150mg を、1日2回(②) ・ぶどうの恵み (キッコーマン株)：1日摂取目安量 3粒あたり「プロアントシアニン」を 200mg 含有している(③)
効 能	・アントシアニン類は赤ぶどう葉の特有成分で、強い抗酸化作用を持ち、血管の保護、血液循環の改善、動脈硬化の予防に効果がある。老化・発がん・生活習慣病・白内障などの誘因とされる活性酸素の発生と、それに伴う過酸化物の蓄積や栄養成分の過酸化的分解を防ぐことに貢献するため、機能性食品や栄養補助食品の素材、加工食品の酸化による品質劣化の防止、魚肉の変色、周期防止用、化粧品素材などへの積極的に活用が始められている ・ブドウ糖や果糖は即エネルギーとなり、疲労回復に即効性がある(⑤)
留 意 事 項	・医師の助言なしに、ワルファリンなどの抗血液凝固剤と併用してはならない(②)
参 考 文 献	①決定版・健康食品バイブル②ハーブの安全性ガイド ③キッコーマン株[http://www.k-kenko.com/]④東南アジア植物性食品図鑑 ⑤健康・栄養食品事典⑥サプリメント健康バイブル⑦機能性食品素材便覧

種名	グアバ
科名	フトモモ科
分類	・使用部位：果実、葉(③) ・フトモモ系 (Myrtaceae) のパンジロウ(グアヴァ) <i>Psidium guajava</i> L. の未熟果実を乾燥し、その果皮を丸切りまたは刻んだもの(※) (④)
学名	<i>Psidium guajava</i> L. (②)
原産地	・熱帯アメリカ(②)
生産国	・フィリピンや台湾、中国(③)
成分名	・ビタミンB群、ビタミンU(①) ・ステロイド類(β-シトステロール、ケルセチン、没食子酸、エラグ酸、ビタミンC。ラムノース、キシロース、リボース、アラビノース、フルクトース、グルコース、ガラクトース、ショ糖、バリン、アラニン、スレオニン、アスパラギン酸、グルタミン酸、シスチン、アラビナンなどの多糖類を含む(③) ・果実にはビタミンC、βカロテン、ナイアシン、カリウム、食物繊維、フローラル・ムスク系香り成分などの有効成分が含まれる(④)
構造式	quercetin (4): R = H guajavanin (5): R = Ara(p) isoquercetin (6): R = Glc hyperin (7): R = Gal quercitrin (8): R = Rha quercetin 3-O-gentiobioside (9): R = Glc(1→6)Glc morin 3-O-α-L-lyxopyranoside (10): R = Lyx morin 3-O-α-L-arabopyranoside (11): R = Ara(p) Lyx (α-L-lyxopyranosyl) Ara(p) (α-L-arabopyranosyl)
混合割合	—
利用国	・インドネシア(②)
調理方法	・果実：生食するほか、調理(シチュー)にも利用する。また加工してグアバジュース、ジャム、ワイン、シロップ、ピューレ、ペースト、ゼリー、砂糖漬け、ベビーフードになる(②)
摂食方法	・果実をそのまま食用とするか、ジュース、ゼリー、菓子などに加工される(③)
民間伝承	・葉：薬用(下痢、鳶口瘡、白帯下、止血-Jambu kultuk インドネシア) (②) ・沖縄や台湾では、糖尿病、下痢、歯痛、口内炎、胃潰瘍に効果があるお茶として古くから愛飲されてきた(⑤)
効能	・血糖降下(③) ・糖尿病によいといわれている(③) ・果実(主にビタミンC効果) ・風邪予防・疲労回復・抗酸化作用・抗癌作用・抗ストレス作用・貧血予防(銅や鉄の吸収を促進)・美白効果葉・抗酸化活性・肥満予防(脂肪酸遊離抑制効果による)・糖尿病予防(タンニンが血糖値上昇を抑制する)・大腸がん予防・抗アレルギー・美白効果(※) (④)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成分名	—
構造式	—

医 学 的 研 究 事 例	・インスリンに似たはたらきを示す物質を含む、臨床的にも報告された。インスリンほどの速攻性はない(①) ・疾痢を止める。また止瀉薬として用いられる(③)
規 制 状 況	・[非医薬品]果実、果皮、葉(⑥)
代 表 的 な 製 品	・蕃爽麗茶(ヤクルト本社)(⑤)
摂 食 形 態	・果実をそのまま食用とするか、ジュース、ゼリー、菓子などに加工される(③)
一日あたりの摂取量	・煎剤：2～3g(③)
効 能	・ビタミンUは胃酸の分泌を抑え、胃粘膜の新陳代謝を促進させることから胃潰瘍などを改善させる効果がある ・「ギャバ葉ポリフェノール」の作用によって、食後の血糖上昇を抑え、糖尿病を予防する効果のあることが科学的に明らかにされている(⑤)
留 意 事 項	・ビタミンCは過剰摂取しすぎるとおなかがゆるくなることがある(※)(④)
参 考 文 献	①決定版・健康食品バイブル②東南アジア植物性食品図鑑③和漢薬の事典 ④J-Medecal[http://www.j-medical.net/](※)⑤健康・栄養食品事典 ⑥機能性食品素材便覧⑦サプリメント健康バイブル

種名	シジュウム
科 名	フトモモ科
分 類	・使用部位：果実、葉(②)
学 名	－
原 産 地	・南米(①)
生 産 国	
成 分 名	・タンニン(①) ・ミネラル（鉄、カルシウム、リン、マグネシウム）やビタミンC、タンニン(②)
構 造 式	 タンニンの構造式
混 合 割 合	－
利 用 国	・ペルー(①)
調 理 方 法	－
摂 食 方 法	・お茶(②)
民 間 伝 承	・インカ帝国では食用として、また皮膚病にも用いられた(①)
効 能	－
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	－
構 造 式	－

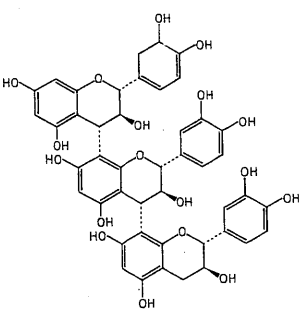
医 学 的 研 究 事 例	・葉から抽出したエキスをヒスタミンの遊離を強く抑制する作用が認められているが、研究段階① ・北中進(日大薬学部)が行ったラットへのエキス投与実験では、ヒスタミン遊離を強く抑制する作用が立証されている ・馬場俊一(日大駿河台病院)はあらゆるタイプのアレルギーに有効性があると発表している②
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	・お茶②
一日あたりの摂取量	—
効 能	・抽出エキスには、アレルギー性症状を引き起こす原因となるヒスタミン遊離を非常に強く抑制する作用があるため、花粉症に効果的であるほか、入浴剤として使用するとアトピー性皮膚炎、湿疹、老人性皮膚掻痒症などによる痒みを抑える作用がある②
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①決定版・健康食品バイブル②健康・栄養食品辞典

種名	ウラジロカシ
科 名	ブナ科
分 類	・ブナ科 (Fagaceae) のウラジロガシ <i>Quercus salicina</i> BLUME(= <i>Q. stenophylla</i> MAKIKO)の葉。市販品には、ときにシラカシ <i>Q. myrsinaefolia</i> BLUME(= <i>Q. vibrayeana</i> FRANCH. et SAV.)の葉が混入される(①)
学 名	<i>Quercus salicina</i> Blume (= <i>Q. stenophylla</i> Makino), ウラジロガシ(②)
原 産 地	—
生 産 国	・日本(①)
成 分 名	・フラボン(ケルセチン、ケンフェロール、イソケルシトリン) タンニン性物質(エラグ酸、3,3'-di-O-メチルエラグ酸など)、トリテルペン(フリーデリン、エピフリーデラノール、フリーデラノール、タラキセロールなど) を含む(①)
構 造 式	—
混 合 割 合	—
利 用 国	—
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	—
効 能	—
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

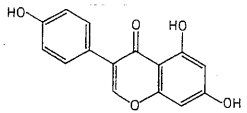
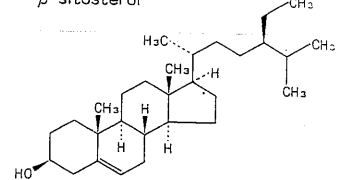
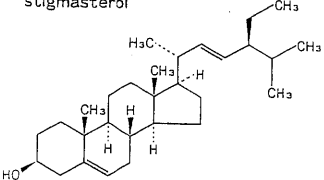
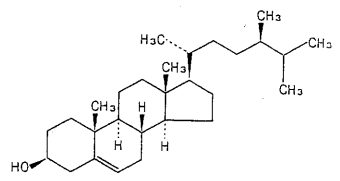
医 学 的 研 究 事 例	・結石形成の抑制および結石溶解作用があるので、胆石症、腎石症に応用される(①)
規 制 状 況	－
代 表 的 な 製 品	－
摂 食 形 態	－
一日あたりの摂取量	・ 5～20g(①)
効 能	・膀胱内結石の形成抑制・溶解作用(水エキス) (①)
留 意 事 項	－
参 考 文 献	①和漢薬の事典②富山医科薬科大学民間薬用データベース [http://ethmed.toyama-mpu.ac.jp/search/step6.asp]

種名	マオウ
科 名	マオウ科
分 類	・マオウ科(ephedraceae)の Ephhedra sinica STAPF, E. equisetiana BUNGE, E. distachya L., E. intermedia SCHRENK et MEYER(以上中国産)、そのほか E. nebrodensis TINEO var. procera STAPF, E. gerardiana WALLICH var. wallichii STAPF nebrodensis TINEO var. prsera STAPF, E. gerardiana WALLICH var. wallichii STAPF (以上パキスタン産)などの地上茎。根を乾燥したもの「麻黄根」と称し、古来地上部と逆の作用があるとして止汗薬とする(①) ・使用部位：地上茎(※) (③) ・マオウ(麻黄)、クサマオウ(草麻黄)、エフェドラ(Ephedra) 用部位 茎(※) (④)
学 名	Ephhedra sinica Stapf. (②)
原 産 地	・中国(②)
生 産 国	・中国、モンゴル人民共和国、パキスタン、アフガニスタン(①)
成 分 名	・(+)-N-メチルプソイドエフェドリン③アルカロイド：(-)-ephedrine, (+)-pseudoephedrine, (-)-norephedrine, maakonine, ephedroxane, フラボノイド, タンニン(①)
構 造 式	$\begin{array}{c} \text{CH}_3 \\ \\ \text{H}-\text{C}-\text{NH}\cdot\text{CH}_3 \\ \\ \text{H}-\text{C}-\text{OH} \\ \\ \text{C}_6\text{H}_5 \end{array}$ <i>l</i>-Ephedrine $\begin{array}{c} \text{CH}_3 \\ \\ \text{H}-\text{C}-\text{NH}\cdot\text{CH}_3 \\ \\ \text{HO}-\text{C}-\text{H} \\ \\ \text{C}_6\text{H}_5 \end{array}$ <i>d</i>-Pseudoephedrine
混 合 割 合	—
利 用 国	・中国、日本、アメリカ(③)
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	・漢方医学の原典である「傷寒論」にもマオウを用いた処方14種収載されている ・江戸時代の医者、吉盛東洞は個々の生薬の薬効を追求した書物「薬徴」(1771年)の中で、マオウ固有の薬効として鎮咳作用をあげている。アメリカでは同種植物の E. americana が、開拓民やモルモン教徒に発見され、ぜんそくの治療に利用されていた(※) (③) ・欧米では、嗜好品を制限されているモルモン教徒が儀式などの時に興奮性飲料として飲む(※) (④)
効 能	・鎮咳、抗アレルギー作用、呼吸興奮、中枢興奮作用、交感神経興奮(血圧下降、気管支拡張、酸腫)中枢性鎮咳作用(①)
副作用・健康被害の事例	・アメリカでダイエット・サプリメントとして麻黄成分が販売された直後に若者の間で流行し、1996年に36人の死者をだし、500人以上の副作用報告があった。FDAは、1997年、ダイエット・サプリメントとして初めて使用量制限を設定し、1回量8mg、日量24mgとした。大量摂取に伴う他の副作用として、エフェドリン、ノルエフェドリン、シュードエフェドリン等を成分とする腎結石が指摘されている ・日本では含有量10%以上のものは覚せい剤原料となっている
成 分 名	—
構 造 式	—

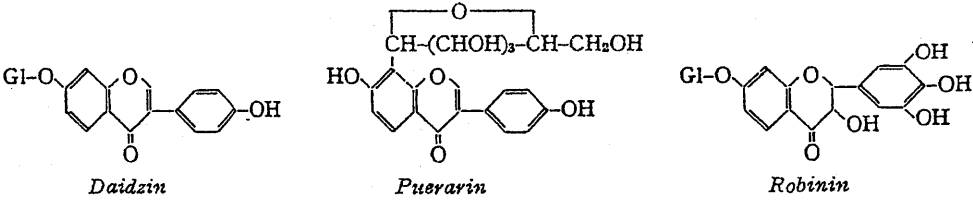
医 学 的 研 究 事 例	・発汗、鎮静、去痰薬として、皮膚の排泄機能障害による呼吸困難、喘咳、喘息、悪寒、身体疼痛、骨節痛などに応用する(①)
規 制 状 況	・
代 表 的 な 製 品	・風邪の初期症状を緩和するためのドリンク剤(※) (④) ・ワクナガ麻黄湯エキス細粒(湧永製薬株) (⑤)
摂 食 形 態	－
一日あたりの摂取量	・1～3g(①) ・ワクナガ麻黄湯エキス細粒(湧永製薬株)：1日3包(⑤)
効 能	・エフェドリンを含有し、喘息薬の原料とされ、漢方では解熱などに用いられる(②) ・交感神経興奮作用 ・1.心拍数・心拍出量の増加、血管収縮・血圧上昇 2.気管支拡張 3.中枢興奮 4.鎮咳 5.鎮痛、脊髄興奮作用 6.気道分泌亢進 7.発汗作用 8.抗炎症作用 9.血糖低下作用(※) (③)
留 意 事 項	・呼吸器疾患に使用すること。狭心症、縁内症、高血圧、前立腺肥大、甲状腺肥大、アデノーマには使用を避ける(※) (③)
参 考 文 献	①和漢薬の事典 ②エーザイ株[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ③かわむらファームハーブ辞典 [http://www.rakuten.ne.jp/gold/kwfa/herb/text/ephedra.html] (※)

種名	マツ（樹皮エキス）
科名	マツ科
分類	・樹皮(②) ・フランス海岸松樹皮(③)
学名	<i>Pinus maritima</i> (②)
原産地	・フランス(③)
生産国	
成分名	・フラバンジェノール（カテキンが2～3個結合した OPC と呼ばれる物質が主成分である）(③) ・葉緑素、ビタミンA・C・K、カルシウム、鉄、ケルセチン(⑥) ・プロアントシアニジン(⑤)
構造式	●オリゴメリック・プロアントシアニジン(OPC)の一例  oligomeric proanthocyanidin trimer C 2 (1 量体)
混合割合	—
利用国	・カナダ、フランス(⑤)
調理方法	—
摂食方法	—
民間伝承	・樹幹に傷をつけて樹脂をとり、軟膏の材料とする。松葉は高血圧、中風の予防に薬用酒にして用いる(①) ・民間の伝承療法として、生の松葉をそのまま毎朝3～4本ずつ食べるという方法も知られている ・16世紀のフランスの探検家J・カルチェの率いる探検隊がカナダを探検中に壊血病にかかり、現地のインディアンに松の樹液を飲むことを教えられ助かったという記録がある(⑤)
効能	・静脈瘤や下肢の循環改善に用いられる。糖尿病性神経障害(疼痛を伴う神経疾患)、糖尿病網膜症や黄斑変性などの目の障害、心臓疾患などを抑制する。伝統的ながん治療と組み合わせることもある(②) ・生理痛、子宮内膜症の痛み(④) ・脳卒中や高血圧症の予防と治療に効果があると考えられている。他にタバコの有害物質であるニコチンを対外へ排出する作用がある(⑥)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成分名	—
構造式	—

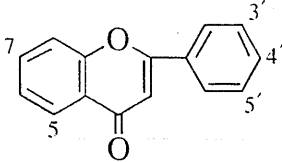
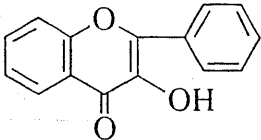
医 学 的 研 究 事 例	・血管壁の強化、浮腫瘍の軽減、出血・内出血の防止などの作用を示す成分を含有している。また、フリーラジカルによる損傷を低減する、強力な抗酸化物質も含まれている(②) ・1998 年、医師、小濱隆文(恵寿総合病院)、鈴木信孝らによって海岸松エキスによる 886 例の臨床予備治療の結果が報告された(⑤)
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	・ピクノジェノール (Pycnogenol) (②) ・ピクノジェノール&E (日本製粉株) (④)
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	・75～150mg を1日2回(②) ・ピクノジェノール&E (日本製粉株) : 3粒(④)
効 能	—
留 意 事 項	・ワルファリンなどの抗血液凝固薬とは併用しないこと(②) ・松に対するアレルギーがある場合、ごくまれに発疹などの症状があらわれることもある(⑥)
参 考 文 献	①エーザイ株[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ②ハーブの安全性ガイド ③サントリー株[http://www.suntory.co.jp/softdrink/flavancha/] ④日本製粉株[http://www.nippon-daily.co.jp/health/h_pycno01.html] ⑤健康・栄養食品事典⑥サプリメント健康バイブル

種名	大豆
科 名	マメ科
分 類	・マメ科(Legminosae)のダイズ <i>Glycine max</i> MERR. の種子を発酵させて製したもの。いわゆる納豆の類。現在日本で市販されているものは食用納豆を乾燥させたもので、良品ではない。
学 名	<i>Glycine max</i> Merrill
原 産 地	・中国東北部(①)
生 産 国	・中国、日本 ・国内生産量 271 千 t、 ・輸入量 4,832 千 t (②)
成 分 名	・大豆タンパク質、大豆サポニン、大豆イソフラボン、大豆レシチン(⑤) ・ゲニスチン、 β -シトステロール、stigmasterol (⑥) ・納豆：ナットウキナーゼ(⑦)
構 造 式	genistain  β-sitosterol  stigmasterol  campesterol 
混 合 割 合	—
利 用 国	—
調 理 方 法	・若い豆を枝豆とするほか、豆腐、納豆、味噌などの食用に加工して用いる(①)
摂 食 方 法	・豆からとった油は食用のほか、軟膏の基剤や石けんの原料とされる(①) ・納豆の類。現在日本で市販されているものは食用納豆を乾燥させたもので、良品ではない(②) ・大豆オリゴ糖、豆乳、豆鼓、豆鼓エキスを関与成分としたお茶(⑤)
民 間 伝 承	・発酵物である豆鼓は中国では解熱、消炎、解毒、鎮静、健胃整腸、鎮咳などに効果があるとされてきた(⑤)
効 能	・未詳(②)
副作用・健康被害の事例	・便秘、ガス、吐き気など胃腸に関わる副作用が起こる可能性、またアレルギーを起こすこともある(⑥)
成 分 名	—
構 造 式	—

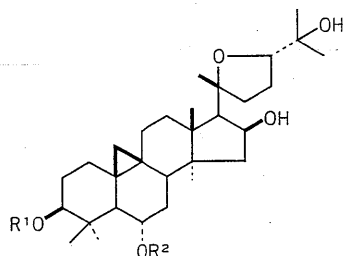
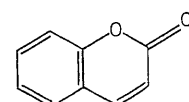
医 学 的 研 究 事 例	・消炎性健胃、消化、解熱、発汗薬として、胃のむかつき、熱病の初期に応用する(②) ・北海道大学農学部により、豆鼓がα-グルコシダーゼ(消化酵素)の働きを阻害して血糖値の上昇を抑える作用があることから、糖尿病の予防効果があることを明らかにした(⑤)
規 制 状 況	・(財)日本健康・栄養食品協会によって「大豆レシチン含有食品」、「大豆サポニン加工食品」、「大豆イソフラボン食品」として自主規格基準が策定されている(⑤) ・[非医薬品]種子、種子油、種皮、葉、花、大豆の特殊発酵品。[既存添加物]生ダイズ抽出剤は結着剤。ダイズ油は油脂(⑥)
代 表 的 な 製 品	・スゴイダイズ(大塚製薬)(③)
摂 食 形 態	・豆からとった油は食用のほか、軟膏の基剤や石けんの原料とされる(①) ・納豆の類。現在日本で市販されているものは食用納豆を乾燥させたもので、良品ではない(②) ・大豆オリゴ糖、豆乳、豆鼓、豆鼓エキスを関与成分としたお茶(⑤)
一日あたりの摂取量	・3～5 g(②)
効 能	・1.更年期障害緩和(減少した女性ホルモン(エストロゲン)のかわりとなって働く)2.骨粗鬆症予防(骨からカルシウムが溶け出すのをおさえる)3.美肌・美白効果 4.乳がん・前立腺がん予防(抗エストロゲン作用) 5.血圧・血清コレステロールの低下(①) ・1.大豆たんぱく質には血清コレステロールの低下作用がある。2.大豆サポニンには、可酸化脂質の生成を抑制し、高血圧・動脈硬化を改善する効果が認められている。3.大豆イソフラボンは、乳がんや前立腺がん、骨粗鬆症の予防に効果があるという研究報告が出ている。4.大豆に含まれるレシチンはコレステロールが血管壁に沈着するのを防ぐ働きがあることが知られている(⑤)
留 意 事 項	・ナットウキナーゼは熱に弱いので、納豆は高温で調理しないほうがよい(⑦)
参 考 文 献	①エーザイ(株)[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ②和漢薬の事典③大塚製薬(株)[http://www.otsuka.co.jp/product/diz/index.html] ④J-Medecal[http://www.j-medical.net/](※)⑤健康・栄養食品事典 ⑥機能性食品素材便覧⑦サプリメント健康バイブル

種名	クズ
科 名	マメ科
分 類	・日本産：マメ科 (Leguminosae) のクズ <i>Pueraria lobata</i> (WILLD.) OHWI (= <i>P. thunbergiana</i> BENTH.) の根。薄く縦割りにしたものを「板葛根」、約 5mm 角の賽の目に切ったものを「角葛根」と称する。韓国産も日本産と同一基源である ・中国産：シナノクズ <i>P. lobata</i> (WILLD.) OHWI var. <i>chinensis</i> (BENTH.) OHWI, または葛藤 <i>P. pseudo-hirsuta</i> TANG et WANG の根。そのほかの <i>Pueraria</i> 属の根も市販される可能性がある。台湾産のものはワイワンクズ <i>P. montana</i> (LOUR.) MERRILL. (= <i>P. tonkiensis</i> GAGN.) の根。ともに外皮が削りとられており粉性に富み、「粉葛根」「甘葛根」と称する ・根は薬用に用いられ、葉は補給食品として優れている (③)
学 名	<i>Pueraria lobata</i> Ohwi (①)
原 産 地	・日本、朝鮮半島、中国、台湾 (①)
生 産 国	・日本、中国、韓国 (②)
成 分 名	・フラボノイドのダイゼイン、ダイズイン、プエラリンなどを含有する (②) ・ビタミン、ミネラル、葉緑素 (③)
構 造 式	 <chem>Oc1ccc(cc1)-c2c(O)c3cc(O)c(O)c3oc2O[C@@H]4C=CC(=C(C=C4)O)O[C@H]5C=CC(=C(C=C5)O)O[C@H]6C=CC(=C(C=C6)O)O</chem> <chem>Oc1ccc(cc1)-c2c(O)c3cc(O)c(O)c3oc2O[C@@H]4C=CC(=C(C=C4)O)O[C@H]5C=CC(=C(C=C5)O)O[C@H]6C=CC(=C(C=C6)O)O</chem> <chem>Oc1ccc(cc1)-c2c(O)c3cc(O)c(O)c3oc2O[C@@H]4C=CC(=C(C=C4)O)O[C@H]5C=CC(=C(C=C5)O)O[C@H]6C=CC(=C(C=C6)O)O</chem> Daidzin Puerarin Robinin
混 合 割 合	—
利 用 国	・日本
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	・根から得たデンプン質の葛粉を熱湯で溶き、葛湯にして飲む
民 間 伝 承	・民間薬としてもかなり古くから一般に広く使われ、根から得たデンプン質の葛粉を熱湯で溶き、葛湯にして飲むと、体をあたため、咽喉の渇きをとめ、下痢を治すので、病人食や子供の栄養食として有効である
効 能	・地下に長く伸ばした根は、発汗・解熱に用いるほか、葛粉を採る (①)
副作用・健康被害の事例	・胃の弱い人、虚弱体質者は使用を避ける (⑤)
成 分 名	—
構 造 式	—

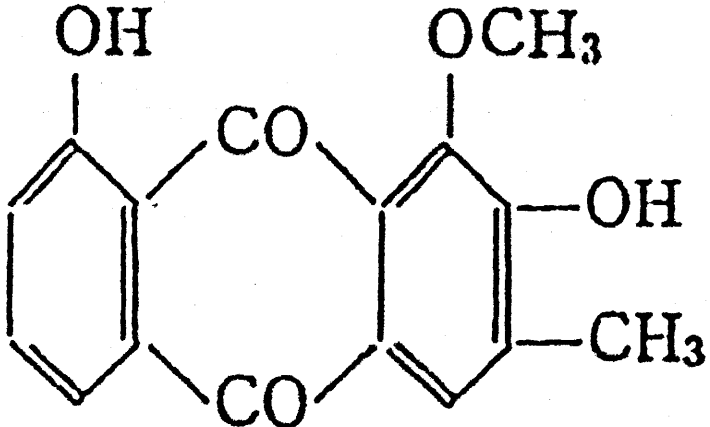
医 学 的 研 究 事 例	・発汗、解熱、鎮痙薬として、熱性病、感冒、項脊強急（首筋や背肩の筋肉のこり）などに 応用する。クズデンプン原料(②)
規 制 状 況	－
代 表 的 な 製 品	・ワクナガ葛根湯エキス細粒(湧永製薬株) (④)
摂 食 形 態	・根から得たデンプン質の葛粉を熱湯で溶き、葛湯にして飲む(③)
一日あたりの摂取量	・3～6 g (②) ・ワクナガ葛根湯エキス細粒(湧永製薬株)：1日3包(④)
効 能	・葛の根は、漢方薬の葛根湯の主剤で、解熱や止渴の効果を持っている ・葉緑素が造血に役立ち、コレステロール値を下げる、血栓を防ぐ、血圧を下げる、炎症 を鎮静する、解毒、整腸、細胞賦活作用などの効果が知られている(③)
留 意 事 項	－
参 考 文 献	①エーザイ株[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ②和漢薬の事典③健康・栄養食品事典 ④湧永製薬株[http://www.wakunaga.co.jp/index2.html]⑤機能性食品素材便覧

種名	ルイボス
科名	マメ科
分類	・南アフリカ共和国の針葉樹「ルイボス」の細かな葉を採取して発酵後、乾燥させた健康茶 ・使用部位：葉(③)
学名	アスパラサス・リネアリス(④)
原産地	・南アフリカ共和国(①)
生産国	－
成分名	・フラボノイド、カルシウム、マグネシウム、マンガン、鉄、亜鉛、銅、ミネラル(①) ・リン、ナトリウム、カリウム(③)
構造式	 フラボノイドの構造  フラボノールの構造
混合割合	－
利用国	・南アフリカ共和国(①)
調理方法	－
摂食方法	・お茶(①)
民間伝承	・南アフリカ共和国の原住民の間で、古くから不老長寿のお茶として愛飲された(①)
効能	・肌荒れ、口内炎、アトピー性皮膚炎、糖尿病、高血圧の改善(①)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成分名	－
構造式	－

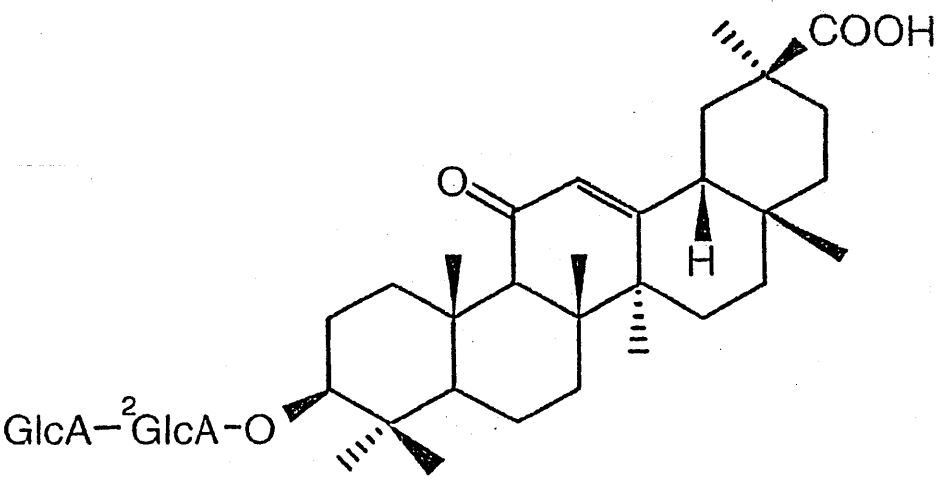
医 学 的 研 究 事 例	・大学の医学部などで、がんの抑制、肝臓の機能亢進、ぼけ防止、血中の中性脂肪を下げ、善玉コレステロールの上昇、エイズウィルスの増殖抑制などの報告がある(①) ・前田浩(熊本大学医学部)、中野昌俊(愛知医科大学加齢医科学研究所)らが諸作用に対して多くの研究結果を発表している ・長崎大学医学部では発がん抑制作用見出している ・静岡県立大学食品栄養科学部)らは血液中の中性脂肪を下げ、HDLコレステロールを上場させることを確認した ・加齢によるボケの防止作用、肝機能亢進作用、抗菌・殺菌作用、便臭の改善作用 ・愛知医科大学と山梨医科大学との共同研究で、エイズウィルスの増殖を抑制する働きも確認された(③)
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	・ルイボスティ(アスゲン製薬) (②)
摂 食 形 態	・お茶(①)
一日あたりの摂取量	・ティーバック 2.5g程度を 1.5 リットルほどの水に入れて沸騰させ 10 分煮出すこと。 1日あたり 500ml (④)
効 能	—
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①決定版・健康食品バイブル ②アスゲン製薬㈱[http://www.asgen.co.jp/product/h-food/408-fram.html] ③健康・栄養食品事典④サプリメント健康バイブル

種名	キバナオウギ															
科名	マメ科															
分類	・マメ科 (Leguminosae) のキバナオウギ <i>Astragalus membranaceus</i> (FISCH.) BUNGE (東北諸省、河北など)、およびナイモウオウギ <i>A. mongholicus</i> BUNGE (山西、内蒙古など) の根 (②) ・使用部位：根 (※) (③)															
学名	<i>Astragalaus membranaceus</i> Bunge (①)															
原産地	・中国；東北部～モンゴル (①)															
生産国	・中国、朝鮮半島、日本 (②)															
成分名	・フラボノイド：formononetin 7-O-β-D glucosid, formononetin, astrapterocarpan ・サポニン：astragaloside I ~?, soyasaponin I ・アミノ酸：GABA (γ-aminobutyric acid) (※) (③) ・クマリン (④)															
構造式	<table><thead><tr><th></th><th>R¹</th><th>R²</th></tr></thead><tbody><tr><td>astragaloside I</td><td>Xyl(2,3-diAc)</td><td>Glc</td></tr><tr><td>astragaloside II</td><td>Xyl(2-Ac)</td><td>Glc</td></tr><tr><td>astragaloside III</td><td>Glc-Xyl</td><td>H</td></tr><tr><td>astragaloside IV</td><td>Xyl</td><td>Glc</td></tr></tbody></table> coumarin 		R ¹	R ²	astragaloside I	Xyl(2,3-diAc)	Glc	astragaloside II	Xyl(2-Ac)	Glc	astragaloside III	Glc-Xyl	H	astragaloside IV	Xyl	Glc
	R ¹	R ²														
astragaloside I	Xyl(2,3-diAc)	Glc														
astragaloside II	Xyl(2-Ac)	Glc														
astragaloside III	Glc-Xyl	H														
astragaloside IV	Xyl	Glc														
混合割合	—															
利用国	・中国、ロシア (※) (③)															
調理方法	—															
摂食方法	—															
民間伝承	—															
効能	・利尿作用、血圧下降作用 (水エキス、エタノールエキス) (②)															
副作用・健康被害の事例	・シクロホスファミドと併用すると、その免疫抑制作用を減弱させるという知見がある (④)															
成分名	—															
構造式	—															

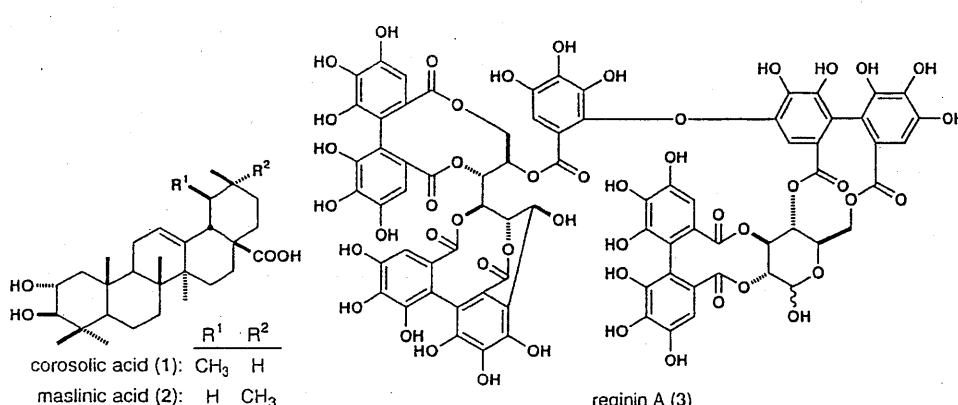
医 学 的 研 究 事 例	・強壯、強心、利尿、止汗薬として、虚弱体質、栄養不良、肝機能不全、急性・慢性腎炎などに応用する(②) 1. 免疫賦活作用 ・オウギ抽出物には白血球の貪食作用の増強を始め多糖類のマクロファージ産生促進作業、細網内皮系活性化作用などの他、免疫機能の活性化についての報告がある 2. 強壯作用 ・オウギ抽出物 5mg/kg を連日投与したラットは水泳の持続時間の延長が認められた 3. インターフェロン誘起作用 ・オウギの熱水抽出物に作用がみられた 4. 末梢血管拡張、血圧降下作用 ・オウギ抽出物は摘出ウサギ耳介血管、カエル後肢血管の拡張作用がみられた ・ウサギ、イヌ、ネコなどに静脈内投与し血圧降下作用がみられた 5. 利尿作用 ・オウギ抽出物はラット、イヌ、ヒトで作用が認められた 6. 抗アレルギー作用 ・卵アルブミンで感作したラットにオウギ抽出物を静脈内投与し 15%以上の有意な抑制作用が認められた(※) (③)
規 制 状 況	・茎と葉は[非医薬品]、根は[医薬品]。米国では栄養補助剤として販売されている(④)
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	・3～6 g ・中国では 30～50 g を大剤として用いる場合もある(②)
効 能	・漢方で利尿・強壯・止汗に用いる。血圧降下作用も知られている(①) 1. 強壯作用 2. 免疫賦活作用 3. インターフェロン誘起作用 4. 末梢血管拡張作用 5. 血圧降下作用 6. 利尿作用 7. 抗腫瘍作用 (※) (③)
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①エーザイ(株)[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ②和漢薬の事典③かわむらファームハーブ辞典 [http://www.rakuten.ne.jp/gold/kwfa/herb/text/astragalus.html] (※) ④機能性食品素材便覧

種名	エビスグサ(ハブ茶)
科名	マメ科
分類	・マメ科(Leguminosae)のエビスグサ <i>Cassia obtusifolia</i> L., またはコエビスグサ <i>C. tora</i> L. の種子。市販の「ハブ茶」は両方を指す(②)
学名	<i>Cassia tora</i> L. (①)
原産地	・エビスグサはアメリカ ・コエビスグサは熱帯アジア(①)
生産国	・エビスグサはアメリカ原産で広く熱帯アジアに伝わっている。コエビスグサは熱帯原産。インド、タイ、ラオス、ベトナム、中国、韓国、日本(②)
成分名	・アントラキノン類、ナフタリン誘導体、アントロン誘導体を含む(①)
構造式	 <i>obtusifolin</i>
混合割合	—
利用国	・中国(②)
調理方法	—
摂食方法	・民間的に「ハブ茶」と称し、お茶代わりに常用される。①ハブ茶はこの種子をほうじたもので、利尿作用があり、便通をよくする。ヨク苳仁(イトムギの種子)を加えて薬用茶として用いる(②)
民間伝承	・マムシ毒に効くと言われたのがハブ茶の名の由来である(③)
効能	・利尿作用があり、便通をよくする(①)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成分名	—
構造式	—

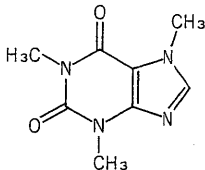
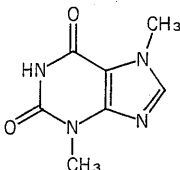
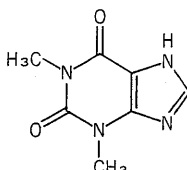
医 学 的 研 究 事 例	・緩下、整腸、利尿薬として、充実した体質の人の便通を整え、血圧を下げるのに応用される。中国では緑内障、とり目、そこひ、目赤腫痛などにも応用される(②)
規 制 状 況	－
代 表 的 な 製 品	－
摂 食 形 態	・民間的に「ハブ茶」と称し、お茶代わりに常用される。①ハブ茶はこの種子をほうじたもので、利尿作用があり、便通をよくする。ヨク苳仁(ハトムギの種子)を加えて薬用茶として用いる(②)
一日あたりの摂取量	・3～7.5g(②)
効 能	・血圧効果、胃液分泌抑制、抗菌(黄色ブドウ球菌)作用(②) ・1.便秘、2.胃腸病、3.目の疲れ、充血、4.腎臓病、5.口内炎、6.二日酔い、高血圧、黄疸、ゲンノショウコと混ぜて飲むと肝臓病、胆石症にも効果があるといわれている(③)
留 意 事 項	－
参 考 文 献	①エーザイ㈱[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ②和漢薬の事典③健康・栄養食品事典

種名	リコリス
科 名	マメ科
分 類	・甘草の根(①)
学 名	gancao, Glycyrrhizae Radix(②)
原 産 地	—
生 産 国	・中国、アフガニスタン、パキスタン(②)
成 分 名	・トリテルペノイド配糖体(サポニン) を6～14%含有し、その代表的成分はグリチルリチンである。フラボノイドとしてリクイリチン、リクイリチゲニン、イソリクイリチン、イソリクイリチゲニンを含む(②) ・グリチルリチン(③)
構 造 式	 グリチルリチン
混 合 割 合	—
利 用 国	・中国(②)
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	・漢方で経験的に解毒作用があることが知られていた(③)
効 能	—
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

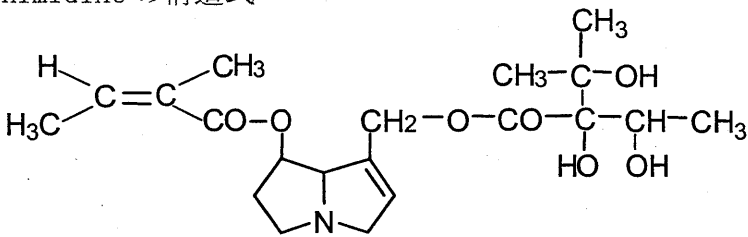
医 学 的 研 究 事 例	・ 矯味、鎮咳、去痰、消化器性潰瘍治療薬、グリチルリチン製造原料とする。また緩下、鎮痛、抗炎症、解毒薬として、痙攣痛、腹痛、筋肉痛、咽喉痛、リウマチ、関節炎、アレルギー、消化器性潰瘍、アジソン氏病などに応用する(②)
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	・ 0.5～3 g (②)
効 能	・ 消化性潰瘍抑制、胃腸分泌抑制、鎮痙、鎮咳、副腎皮質ホルモン様作用(エキス)、抗炎症・抗アレルギー作用(グリチルリチン)(②) ・ グリチルリチンには解毒作用、衰えた胃腸の消化・吸収機能を高める効果や止血効果、初期の咽喉頭痛や口内炎、痰をのぞくのに効果もある。B型・C型肝炎の抗原保有者に対して、その発病を予防する目的での利用が考えられている(③)
留 意 事 項	長時間服用すると、まれに水腫や血圧の上昇などがみられることがある。常用量を守るとともに、気になる症状が現れたときには使用を中止すること(③)
参 考 文 献	①サプリメント診療所[http://www.sapuri.info/item_DGL.htm](※)②和漢薬の事典 ③サプリメント健康バイブル

種名	バナバ(オオバナサルスベリ)
科名	ミソハギ科
分類	・葉(③)
学名	LagerstroemiaSpeciosaPers(別名：天人花) (③)
原産地	・フィリピン(③)
生産国	—
成分名	・コンソール酸、カルシウム、カリウム、マグネシウム、亜鉛(①)
構造式	 corosolic acid (1): CH_3 H maslinic acid (2): H CH_3 reginin A (3)
混合割合	
利用国	・フィリピン、インドネシア、タイ、インド(③)
調理方法	—
摂食方法	—
民間伝承	・葉を煎じて飲む(※) (②) ・フィリピンでは糖尿病、肥満などのほか、利尿用に古くから民間伝承薬として愛用されていた(③)
効能	・血糖値を下げる(①) ・インドネシア、タイ、インドでも痩身、解熱用として、また潰瘍、便秘などへの応用が重宝がられている(③)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成分名	—
構造式	—

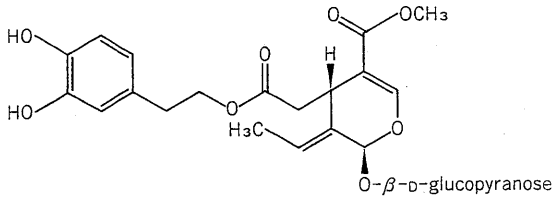
医 学 的 研 究 事 例	・フィリピンでは医療用の植物として指定され、糖尿病の治療薬(①) ・1993 年、山崎和男(広島大学医学部総合薬学科活性構造化学教室)が血糖降下ホルモンのインスリンに類似の働きをもつ成分であるコロソール酸を分析して、その薬理効果を公表 ・大沢啓助(東北薬科大学製薬化学教室)らは血糖値が半減する結果を得ている ・1994 年、角田隆巳(伊藤園中央研究所)、竹内久直(静岡大学農学部)、黒柳正典(静岡県立大学薬学部)らは血糖上昇抑制効果を認め、学会で明らかにした(③)
規 制 状 況	・[非医薬品]利用部位は全木(④)
代 表 的 な 製 品	・ばなば茶(※)(②) ・ナチュラルプレス バナバ&桑の葉(⑥)
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	—
効 能	・利尿作用があることが判明し、フィリピン政府植物産業局では、医薬用植物に指定した。その他、「血糖値の高い人の糖低減作用」、「脂肪分の降脂作用」、「循環器系の活性化」、「胃腸活性化・老化防止」等の効果があることも明らかになったとしている(※)(②)
留 意 事 項	・糖尿病の治療薬を服用している人は、念のため医師と相談したほうがよい(⑤)
参 考 文 献	①決定版・健康食品バイブル、②医薬品情報 2 1 [http://www.drugsinfo.jp/](※) ③健康・栄養食品事典④機能性食品素材便覧⑤サプリメント健康バイブル ⑥明治製菓株[http://www.meiji.co.jp/corp/index.html]

種名	ガラナ
科 名	ムクロジ科
分 類	・アマゾン原産のツル性植物。 ・使用部位：種(③)
学 名	Paullinia Cupana(①)
原 産 地	・ブラジル(アマゾン地方)
生 産 国	・ブラジル
成 分 名	・カフェイン、テオフィリン、テオブロミン、ガラニン(③)
構 造 式	caffeine  theobromine  theophylline 
混 合 割 合	・カフェインとガラニンがそれぞれ5.4%、3%含まれる。コーヒーの3～5倍のカフェインを含む
利 用 国	・ブラジル
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	・タブレットやカプセル(③)
民 間 伝 承	・アマゾンの熱帯雨林の先住民は、ガラナの種をペーストとして食し、興奮剤、鎮痛剤、下痢治療に使用していた(③)
効 能	・主として強壮に用いる。下痢や、二日酔いにもなう頭痛にも用いる(①) ・ガラナは肌への収斂効果や爽快感を与える効果から、ボディケア商品にも応用され、老廃物質等を除去する用途でも用いられている(③)
副作用・健康被害の事例	・過剰摂取により排尿痛、腸管痙攣、嘔吐が知られている(②)
成 分 名	—
構 造 式	—

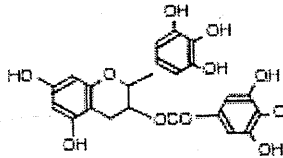
医 学 的 研 究 事 例	・カフェインにほぼ一致する物質、ガラニンを含有する。消化管炎症を鎮める、収斂性作用タンニンも含有する(①) ・最近の研究ではガラナの服用による血液中の血小板凝固の抑制、記憶力の向上なども実証されている(③)
規 制 状 況	・[非医薬品]利用部位は葉(②)
代 表 的 な 製 品	－
摂 食 形 態	・タブレットやカプセル(③)
一日あたりの摂取量	・ティー：小さじ1杯の粉碎した種子のペーストを、1カップの熱湯で約10分間浸漬させる。1日3カップまで飲用 ・カプセル：250mgを1日3回まで(①)
効 能	・アメリカでは疲労回復効果、肉体的耐久力、スタミナ増強の作用で人気のサプリメントである ・ブラジルでは健康強壮剤として多くの人が愛用し、体力消耗、眠気防止、浄血、腹の張り、肥満、消化不良、疲労回復、動脈硬化に有効であると知られている(③)
留 意 事 項	・妊婦、授乳中の女性、カフェイン摂取を禁止されている者、特に子供には使用しないこと(①)
参 考 文 献	①ハーブの安全性ガイド②機能性食品素材便覧③サプリメント健康バイブル

種名	コンフリー
科名	ムラサキ科
分類	・使用部位：葉(③)
学名	<i>Symphytum officinale</i> L. (①)
原産地	－
生産国	－
成分名	・ビタミンB ₁ ・B ₂ ・B ₆ ・B ₁₂ ・C・E、カルシウム、鉄、有機ゲルマニウム(③) echimidine(⑤)
構造式	echimidine の構造式 
混合割合	－
利用国	・コーカサス地方（アルメニア、グルジア、アゼルバイジャン）
調理方法	
摂食方法	
民間伝承	・日本には、明治時代に牧草として入り、一時長寿の効果があると宣伝され、広く家庭菜園に普及した(⑤)
効能	・コーカサスの長寿村での常食野菜として注目される(①) ・常食していると貧血の治療・予防に効果が期待できる ・肺がんや心筋梗塞、脳溢血、小児喘息、てんかんなど著しい効果があるといわれている
副作用・健康被害の事例	・米国FDAによると、ピロリジンアルカロイドを含むコンフリーを摂取することにより、肝内性肝静脈閉塞症が動物体内で発症するという報告がある。さらに、近年、ピロリジンアルカロイドを含むコンフリーにより、肝臓の肝内性肝静脈閉塞症がアメリカ以外でも報告され、ヒトでの毒性が、徐々に認識され始めている ・カナダ政府の健康増進部門であるHealth Canadaも、平成15年12月に、カナダの消費者にハーブの一つであるコンフリーを含む健康食品等の製品を使用しないように忠告を出している ・コンフリーを含む茶は少量のアルカロイドを含んでいるため、常時摂取すると毒性が発現すると言われている。そのため、誰に対しても、安全とはいえず、妊婦や授乳婦等は利用すべきではないとされている。肝障害や癌を引き起こす可能性のある化学物質は不飽和のピロリジンアルカロイドであり、ピロリジンアルカロイドはコンフリーの根に多く含まれ、その含量は葉の10倍程度。ピロリジンアルカロイドを含むコンフリーは、肝臓障害の危険性がある条件の場合は利用すべきでない ・ユーカリは、コンフリー中の有害な化学物質の代謝に影響し、肝障害の危険性を増加させることから、有害なピロリジンアルカロイドを含むものと同時に使用すべきではない
成分名	－
構造式	－

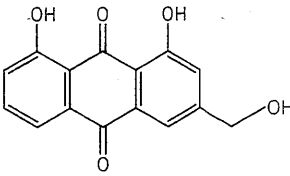
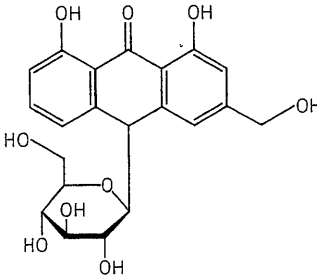
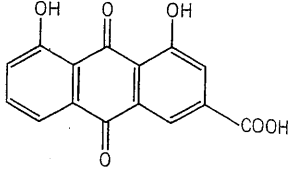
医 学 的 研 究 事 例	—
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	—
効 能	—
留 意 事 項	・葉は有毒植物のジギタリスに似ているので注意が必要である。(①) ・肝臓障害性および発がん性物質を含有する ・打ち身、捻挫の治療に外用で用いられることはあるが、内用はすべきでない。外用も経験のある医師の監督下でのみ行うべきである(②)
参 考 文 献	①エーザイ(株)[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ②ハーブの安全性ガイド③健康・栄養食品事典④サプリメント健康バイブル ⑤Health Canada [http://www.hc-sc.gc.ca/english/media/releases/2003/2003_101.htm]

種名	オリーブ
科 名	モクセイ科
分 類	・モクセイ科、オリーブ属 ・使用部位：実、葉(③)
学 名	<i>Olea europaea</i> L. (①)
原 産 地	・西アジア、地中海沿岸(①)
生 産 国	—
成 分 名	・オレイン酸、リノール酸、パルミチン酸のグリセリド、脂溶性ビタミン類に富む。カリウム、リン、マグネシウム、など。オイルには不飽和脂肪酸のほかにプロビタミンA、ビタミンD、E、スクワレン) oleuropein などが含まれる(③)
構 造 式	oleuropein (葉) 
混 合 割 合	—
利 用 国	・ヨーロッパ(③)
調 理 方 法	・未熟果をピクルスとし、熟果から油をとる。オリーブ油は注射薬の溶剤、軟膏の基剤、化粧品原料など用途が広く、良質の食用油である(①)
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	・その抗菌作用は、6000 年以上前から利用されている(②) ・ヨーロッパではオリーブの葉を古くから利尿薬として利用されてきた(③)
効 能	—
副作用・健康被害の事例	・オイル経口摂取で、胆石患者における胆管痙攣が知られている(③)
成 分 名	—
構 造 式	—

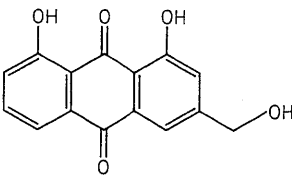
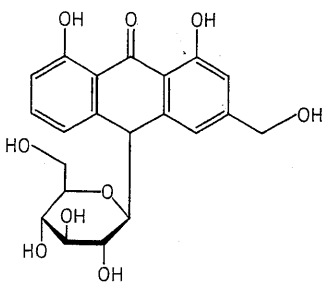
医 学 的 研 究 事 例	・葉には殺菌作用、殺ウイルス作用、血圧低下作用を示す、苦味配糖体オレウロペインが含まれている。葉にはフリーラジカルによる損傷を低減する抗酸化物質も含まれている(②)
規 制 状 況	・[非医薬品]葉、花、果肉油。[既存添加物]オリーブ油は油脂(③)
代 表 的 な 製 品	－
摂 食 形 態	－
一日あたりの摂取量	・250mgを1日2回(②)
効 能	・風邪、ヘルペス、肝炎、イースト菌や耳の感染症に用いる。血圧およびコレステロール値を下げる(②)
留 意 事 項	・医師の指示に従う(②)
参 考 文 献	①エーザイ(株)[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ②ハーブの安全性ガイド③機能性食品素材便覧

種名	ノコギリヤシ
科名	ヤシ科
分類	・使用部位：果実(②) ・使用部位：葉(③) ・ヤシ科セレノア属(④)
学名	Serenoa repens (①)
原産地	・北米からメキシコ(②)
生産国	－
成分名	・緑色精油、不揮発精油、ラウリン酸・リノール酸・オレイン酸などの脂肪酸類、ステロイドサポニン、樹脂、タンニン(④)
構造式	タンニンの構造式 
混合割合	－
利用国	－
調理方法	－
摂食方法	－
民間伝承	・葉が高血圧、脳出血、実は高血圧の民間薬に用いられてきた(③)
効能	－
副作用・健康被害の事例	・まれに胃炎が起こることがある(④)
成分名	－
構造式	－

医 学 的 研 究 事 例	・果実には、良性前立腺肥大症に関与する酵素の阻害物質が含まれている(①)
規 制 状 況	・[非医薬品]果実(④)
代 表 的 な 製 品	・サトウノコギリヤシ(佐藤製薬株)(⑤)
摂 食 形 態	ー
一日あたりの摂取量	・1日2回(①) ・サトウノコギリヤシ(佐藤製薬株)：2粒(⑤)
効 能	・良性全立腺肥大症による頻尿、夜間の放尿、排尿困難などの泌尿器障害に用いる(①)
留 意 事 項	・アメリカ南東部にみられるヤシの一種の果実。良性前立性肥大症の診断と治療は、医師に相談すること。良性前立肥大症の症状は軽減するが、前立腺の縮小効果はない。子供には、ホルモンバランスの変調をきたすことがある(①)
参 考 文 献	①ハーブの安全性ガイド ②大塚製薬株[http://www.otsuka-plus1.com/product/naturemade/outline/] ③健康・栄養食品事典④機能性食品素材便覧 ⑤佐藤製薬株[http://www.sato-seiyaku.co.jp/top/company/company.html]

種名	アロエベラ
科名	ユリ科
分類	・使用部位：葉(③)
学名	Aloe vera(①)
原産地	・南アフリカ原産
生産国	－
成分名	・葉肉に多く含まれる多糖類。そして必須アミノ酸を豊富に含む良質なたんぱく質、ビタミン類、ミネラル類、酵素類、食物繊維等75種類以上の栄養素を含む。多糖体（ネバネバ成分）には体の毒素を包んで外に出す働きがあり、多くの免疫効果を発揮する。さらに多糖体にはムコ多糖体（Mucopolysaccharides）という成分があり、アロエベラの持つ有効成分の吸収効率を高める作用や免疫強化作用をはじめ、様々な作用があるといわれている(※) (②) ・アロイン、アロエエモジン、アロエウルシン、アロミチン、アロエチン、アロエボラン、ムチン質、サポニン、ムコ多糖類、葉緑素、ビタミンA、B₁₂、C、E(⑤) ・ムチン質(③)－レーイン(④)
構造式	aloe-emodin  aloin(barbaloin)  rhein 
混合割合	－
利用国	－
調理方法	・内用は新鮮な葉の液汁をそのまま飲用
摂食方法	・ジュース、カプセルタイプの健康食品(③)
民間伝承	・日本で最初に注目されたのは、ビキニ島沖での核実験の影響を受けた第五福竜丸の船員たちが放射能に犯され、その治療のためにアメリカ軍が持ち込んだときである。アロエベラは紀元前2000年も昔から最高の薬草としてクレオパトラやアレキサンダー大王などにも愛用されてきた。微量多種の栄養素が一度に摂れ、様々な薬効が期待されることから現在も研究が続けられている(※) (②) ・日本でも生のアロエの汁は、ケガや火傷、虫さされ、ひび、あかぎれ、水虫に効く民間薬として利用された(⑤)
効能	・生アロエ葉内部の透明なゲルは、日やけなどの軽度の火傷にともなう疼痛を緩和し、創傷やすりむき傷の治癒を促進する。研究では、アロエゲルを含有する軟膏剤が、軽症の乾癬と脂漏症の症状を緩和する働きが示された(①)
副作用・健康被害の事例	・下痢
成分名	－
構造式	－

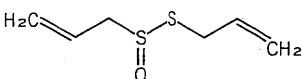
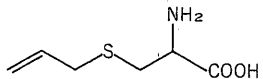
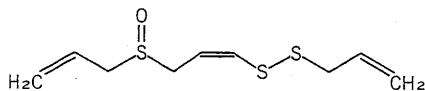
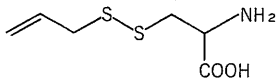
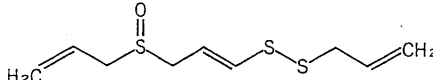
医 学 的 研 究 事 例	・アロエが含有する、複数の複雑な配糖体が、皮膚の再生過程を促進するものと考えられる(①) ・アロエベラは血中糖度を下げるのに大きく貢献するという研究結果が得られたが、その薬効はまだ研究途中である(※) (②) ・テキサス大学健康科学センターが中心となり、老化防止や抗酸化・抗がん作用についての有効性が多数報告されている(③)
規 制 状 況	・根と葉肉は[非医薬品]、葉の液汁は[医薬品]。キュラソー・アロエ(アロエベラ) とケープ・アロエの葉の液汁は[医薬品]。キュラソー・アロエ(アロエベラ) とケープ・アロエの葉肉と根、キダチアロエの葉は[非医薬品]。アロエベラ抽出物は[既存添加物]で増粘剤、安定剤、ゲル化剤、糊料(④)
代 表 的 な 製 品	・メキシカンアロエ 1.5 リットル (メキシカンアロエコーポレーション) (※) (②)
摂 食 形 態	・ジュース、カプセルタイプの健康食品(③)
一日あたりの摂取量	・患部に数滴をすり込んで乾燥させる。1日4回まで繰り返す(①)
効 能	・1.免疫力強化 (アロエベラの葉に含まれる多糖類の主要成分エースマンナン)。2. 抗がん作用 (多糖体)。3. 殺菌・解毒(アミノ酸D-グルクロン酸、D-マンノウロン酸、アロエチン)。4. 消炎・抗炎(アロエベラの葉に含まれる多糖類の主要成分エースマンナン) 5. 鎮痛・鎮静(マグネシウム)。6. 胃酸分泌抑制(アロエ・エモジン)。7. 新陳代謝促進(バイオスチムリン)、8. 細胞活性化 (植物ホルモン)、9. お肌ひきしめ(アロエベラの葉に含まれる天然植物保湿成分である多糖類) (※) (②) ・1. アロエウルシンは抗潰瘍作用、血液を固める働きなどがあり、びらん性胃炎による胃壁からの出血を止める。2. アロミチンは免疫力、抗がん作用。3. アロエチンは抗がん作用と抗菌作用により切り傷、火傷にも有効。4. アロエボランは血糖値を下げる働きがある。5. ムチン質は乾燥肌に水分を補給する(⑤)
留 意 事 項	・軽症の火傷や切り傷には、生のゲルを外用で用いる。乾癬や脂漏症に用いる場合には、医師に相談すること。内服では妊婦の子宮出血や流産の原因となることがある ・刺激や症状の悪化が観察された場合には、適用を中止する(①)
参 考 文 献	①ハーブの安全性ガイド②J-Medecal [http://www.j-medical.net/] (※) ③健康・栄養食品事典④機能性食品素材便覧⑤サプリメント健康バイブル

種名	キダチアロエ
科名	ユリ科
分類	・使用部位：葉(②)
学名	Aloe sp. (①)
原産地	・アフリカ～西アジア(①)
生産国	—
成分名	・アクロチンA、アロミチン、アルボランA, B(②) アロエエモジン、アロイン(④)
構造式	aloe-emodin  aloin(barbaloin) 
混合割合	—
利用国	・日本(②)
調理方法	
摂食方法	・飴や顆粒品、茶、ジュースなど(②)
民間伝承	・日本では古くから民間薬として利用されていた(②)
効能	・生薬・蘆会は数種のアロエの葉の液汁をエキス状としたもので、苦味健胃として胃力タ ル・便秘に用いるほか、やけどに外用する(①)
副作用・健康被害の事例	・腸閉塞や原因不明の腹痛には禁忌、また炎症をともなういかなる腸の症状・状態-虫垂炎、大腸炎、クローン病、過敏性腸症候群など-にも禁忌、痔疾、腎臓障害、月経中には禁忌。8-10日を越える期間の使用も禁忌 ・アロエエモジンは直接子宮収縮を促進するため、月経過多、早産、流産を起こし、墮胎作用がある ・過敏性大腸症候群及び内痔核の患者に使用してはならない、その他クローン病、12歳以下の子供も禁忌(④)
成分名	—
構造式	—

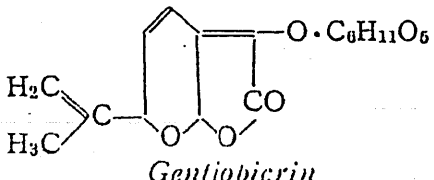
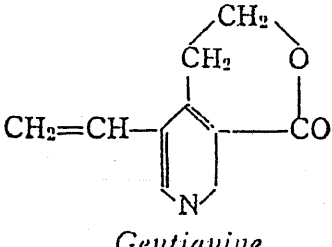
医 学 的 研 究 事 例	・1980 年に愛知がんセンター研究所が抗がん作用のある成分(アロクチンA)を見出し発表。94 年、和歌山医大・アロインス化粧品の共同開発により抽出成分のアロミチンに肝がん細胞の増殖を抑制する作用があることが報告された。85 年、東北大学薬学部により血糖効降下作用を持つ成分(アルボランA、同B)が見出され発表された(②)
規 制 状 況	－
代 表 的 な 製 品	・天然効果 キダチアロエ(ハウス食品株) (③)
摂 食 形 態	・飴や顆粒品、茶、ジュースなど(②)
一日あたりの摂取量	－
効 能	－
留 意 事 項	－
参 考 文 献	①エーザイ株[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ②健康・栄養食品事典③ハウス食品株[http://www.housefoods.co.jp/] ④機能性食品素材便覧

種名	オウセイ
科名	ユリ科
分類	・ユリ科(Liliaceae)のカギクマバナナルコユリ <i>Polygonatum sibiricum</i> DELAR. ex RODOUTE (北方諸省に産し、根茎が肉質肥大し、根痕が比較的大きく鶏頭のようなので「鶏頭黄精」ともいう)、および <i>P. cyrtonema</i> HUA, <i>P. cirrhifolium</i> (WALL.) ROYLE, <i>P. kingianum</i> COLL. et HEMS. (これらの植物は南方各省に産し、根茎がほぼ扁形で不規則な塊状をなし、生姜に似ており、茎痕は円盤状を呈し、「姜形(きょうけい)黄精」と称す)などの根茎 ・日本産黄精はナルコユリ <i>P. falcatum</i> A. GRAY, 韓国産黄精はナルコユリ、およびアマドコロ <i>P. odoratum</i> Druce Var. <i>pluriflorum</i> OHWI の根茎(②)
学名	—
原産地	—
生産国	・中国、日本、韓国(②)
成分名	・粘液多糖類、ニコチン酸(①) ・ナルコユリの根茎の粘液はファルカタンであり、ポリゴナキノンを含んでいる。アマドコロの根茎は多糖類オドラタンおよびポリゴナツムフルクタン0-Aを含んでいる(②) ・根茎の主成分：粘液多糖質 ・薬用成分：カルボン酸、アスパラギン酸、ホモセリン、ジアモノ酪酸、ジギタリス配糖体(③)
構造式	$ \begin{array}{c} \text{COOH} \\ \\ \text{H}_2\text{NCH} \\ \\ \text{CH}_2 \\ \\ \text{COOH} \end{array} $ L-体 アスパラギン酸
混合割合	—
利用国	・中国(①)
調理方法	—
摂食方法	—
民間伝承	・中国では古くから滋養強壮に用いられてきた生薬(①)
効能	—
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成分名	—
構造式	—

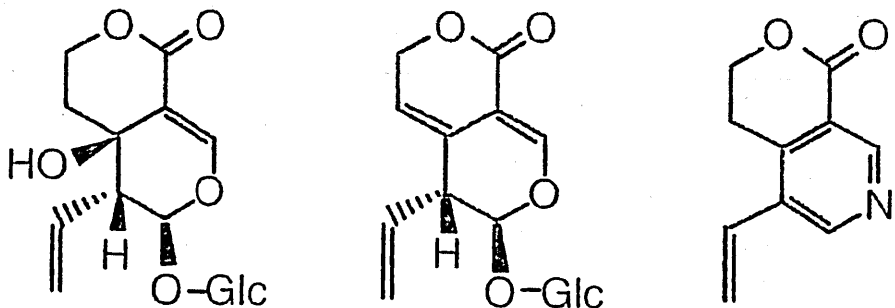
医 学 的 研 究 事 例	・動物実験では抗菌作用や動脈硬化の予防、血圧を下げる作用があることが認められている ・滋養、強壮薬として、業後の虚弱、肺結核の咳嗽、糖尿病の口渇、心煩、血糖過多などに応用する(①)
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	・ 5～10g(②)
効 能	・血糖値抑制(水エキス、アドレナリンによる血糖上昇を抑制する)。抗菌作用(チフス菌、ブドウ状菌) (②) ・1. 抗酸菌に対する抑制作用(結核菌やチフス菌に有効、2. 真菌(白癬菌など) に対する抑制作用、3. 血圧効降下作用、4. 痛風に対する改善(③)
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①決定版・健康食品バイブル②和漢薬の事典③健康・栄養食品事典

種名	ニンニク
科名	ユリ科
分類	・使用部位：鱗片、茎 ・ユリ科の多年生草本で鱗茎を食用とする(③)
学名	<i>Allium sativum</i> L.
原産地	・中央アジア
生産国	—
成分名	・スコルジニン、アリイン、アリシン、イオウ化合物（ジアリルスルフィド、アリルメチルトリスルフィド）(③) アリルシステイン、アリツメルカプトシステイン(⑥)
構造式	allicin  S-allyl cysteine  ajoene  (Z)-Ajoene S-allyl mercaptocysteine   (E)-Ajoene
混合割合	—
利用国	・エジプト(②)
調理方法	・肥大した鱗茎を、肉や魚の臭み消しや風味づけの薬味・香辛料(①)
摂食方法	—
民間伝承	・ニンニク酒を作って、疲労回復・健胃・整腸・発汗・冷え症に用いる(①) ・古代エジプト時代から香辛料や強壮剤として使われていた(③)
効能	—
副作用・健康被害の事例	・胃腸障害、毎日 2 g 摂取し続けた老人で血小板機能障害がある(⑥)
成分名	—
構造式	—

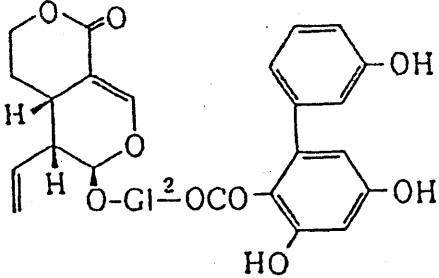
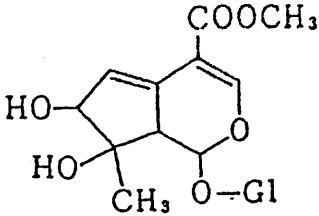
医 学 的 研 究 事 例	・研究者は、アリイン、アリナーゼ、アリシンなどが有効成分であると考えている。これらの化合物にはさまざまな治療作用が認められる(②) ・1936 年、日本でニンニクの有効成分スコルジニンを発見 ・1940 年代、アメリカとスイスの学者によりアリイン、アリシンが発見され、ニンニクの効能が証明された ・アメリカと中国が共同で行った疫学調査により抗酸化作用があることが認められている。また、ニンニクにストレスが加わると生成される自己防衛物質アリキシンに発がんを抑制する作用があることがマウスの実験によって明らかにされている ・1990 年、アメリカの国立がん研究所(NC I)は植物性食品に含まれる抗がん成分を研究する「デザイナーフーズ・プログラム」において最も重要性の高い食品としてニンニクを挙げている(③)
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	・ネイチャーメイド・ガーリックオイル(大塚製薬株)(⑤)
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	・カプセル：1日3回 ・生ニンニク：小鱗茎1個(②) ・火を通すなら2～3片程度が目安(④) ・ネイチャーメイド・ガーリックオイル(大塚製薬株)：1日4粒(⑤)
効 能	・高コレステロール症、高血圧症、アテローム性動脈硬化症を含む心臓血管系疾患、間欠性跛行(下肢の循環障害)、細菌感染症、炎症など広範囲の健康障害に用いる(②) ・強壮効果、疲労回復、抗がん(③)
留 意 事 項	・ワルファリンなどの血液凝固抑制薬との併用は禁忌。妊婦が大量摂取すると、子宮出血や流産の原因となることがある(②)
参 考 文 献	①エーザイ株[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ②ハーブの安全性ガイド③健康・栄養食品事典④サプリメント健康バイブル ⑤大塚製薬株[http://www.otsuka.co.jp/product/diz/index.html]⑥機能性食品素材便覧

種名	リンドウ
科 名	リンドウ科
分 類	・使用部位：根及び根茎(③)
学 名	<i>Gentiana scabra</i> Bunge var. <i>buergeri</i> Maxim. subvar. <i>orientalis</i> Toyokuni (①)
原 産 地	・日本、朝鮮半島、シベリア(①)
生 産 国	
成 分 名	・根茎および根：苦味配糖体、Gentiopicrin C ₁₆ H ₁₀ O ₉ (3)8～10%、アルカロイド GentianineC ₁₀ H ₉ O ₂ N(4)、三糖体Gentianose C ₁₈ H ₃₂ O ₆ 等を含む(②)
構 造 式	 <i>Gentiopicrin</i>  <i>Gentianine</i>
混 合 割 合	—
利 用 国	—
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	—
効 能	・根茎をリュウタン(竜胆)といい、苦味健胃に用いる(①)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

医 学 的 研 究 事 例	—
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	—
効 能	・ リンドウは苦味健胃薬で消化不良、食欲不振に用いる。リンドウエキスを製し、家庭薬の原料として需要が多い(②)
留 意 事 項	・ 唐竜胆(トウリンドウ) は <i>G. scabra</i> Bunge の根でリンドウに比し根は肥大するが苦味に乏しい。かつて、朝鮮より輸入された。またエゾリンドウの根は戦時中薬用されたが苦味弱く、何れも薬用に適しない(②)
参 考 文 献	①エーザイ(株)[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ②最新和漢薬用植物③最新生薬学

種名	センブリ
科 名	リンドウ科
分 類	・リンドウ科(Gentianaceae)のセンブリ <i>Swertia japonica</i> MAKINO の開花期の全草、かつて『第5改正日本薬局片』まではムラサキシセンブリ <i>S. pseudochinensis</i> HARA もも起源植物とされていたが、苦味が弱く市場性が低いので削除された(①)
学 名	<i>Ophelia japonica</i> Griseb. (②)
原 産 地	・日本、朝鮮半島、中国(②)
生 産 国	・日本(①)
成 分 名	・苦味配糖体(スウェルチアマリン、スウェロシドリ、ゲンチオピロシド) キサントン誘導体(ベリディフォリン、スウェルチアニン、ノルスウェルチアニン) フラボノイド(スウェルチシン、スウェルチアジャボン、オレアノール酸、ゲンチアニン) (①)
構 造 式	 スウェルチアマリン (左), ゲンチオピロシド (中央), ゲンチアニン (右)
混 合 割 合	—
利 用 国	—
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	・苦味は大変強く、胃痛や腹痛によく効き、広く用いられている民間薬だが、昔は胃腸薬とされず、ノミやシラミの駆除に用いられてきた(②)
効 能	
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

医 学 的 研 究 事 例	・ 苦味健胃菜、発毛促進効果、鎮静効果、そのほか抗炎症作用も考えられる (①)
規 制 状 況	－
代 表 的 な 製 品	－
摂 食 形 態	－
一日あたりの摂取量	・ 煎剤として0.3～1.5g、粉末として1日量30～50mg、常用量は10～20mg (①)
効 能	・ 胃液分泌促進、胆汁・膀液分泌促進、抗潰瘍、肝臓機能改善、毛細血管拡張、皮膚細胞賦活、発毛促進、血糖降下作用 (①)
留 意 事 項	－
参 考 文 献	①和漢薬の事典 ②エーザイ(株)[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html]

種名	ゲンチアナ
科 名	リンドウ科
分 類	・リンドウ科(Gentianaceae)のキバナリンドウ <i>Gentiana lutea</i> L. の根および根茎(①)
学 名	<i>Gentiana lutea</i> (②)
原 産 地	・ヨーロッパ(②)
生 産 国	・スペイン、フランス、ドイツ、日本(①)
成 分 名	・苦味配糖体 (ゲンチオキピリン、アマロゲンチン、黄色色素、ゲンチシン、イソゲンチシン) (①)
構 造 式	 <i>Amarogentin</i>  <i>Gentioside</i>
混 合 割 合	—
利 用 国	—
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	・カプセル：錠剤：500mg を食前に ・煎剤：小さじ1杯のパウダーを3カップの水で30分間煮出し、必要なら甘味を加える。 大さじ1杯を食前1時間に服用 ・チンキ剤：小さじ1/2～1杯を食前1時間に、あるいは製品に表示された指示に従う(②)
民 間 伝 承	—
効 能	・健胃作用(①)
副作用・健康被害の事例	・ゲンチアナは胃腸の炎症、むかつき、嘔吐の原因になることがある。苦味成分の感受性の人では頭痛を起こすことがある(④)
成 分 名	—
構 造 式	—

医 学 的 研 究 事 例	・苦味健胃薬。胃機能亢進に基づく持続的効果を期待して、貧血、疾病回復期および単純腸カタルなどに応用する(①) ・含有する苦味成分が消化液の分泌を促進する(②)
規 制 状 況	・花は[非医薬品]。根と根茎は[医薬品]。ゲンチアナ抽出物は[既存添加物]で、苦味料(④)
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	・カプセル：錠剤：500mg を食前に ・煎剤：小さじ1杯のパウダーを3カップの水で30分間煮出し、必要なら甘味を加える。大さじ1杯を食前1時間に服用 ・チンキ剤：小さじ1/2～1杯を食前1時間に、あるいは製品に表示された指示に従う(②)
一日あたりの摂取量	・煎剤、酸剤。1回0.1g、1日0.3～0.5g(①)
効 能	・軽度の消化障害に用いる(①) ・根をゲンチアナ根をいい、苦味健胃に用いる(②)
留 意 事 項	・頻繁な胸やけ、胃酸逆流、胆石、胆嚢疾患、潰瘍、胆管疾患などがある場合には使用しないこと。特に子供では、消化管炎症の原因になることがある(②)
参 考 文 献	①和漢薬の事典②ハーブの安全性ガイド ③エーザイ(株)[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ④機能性食品素材便覧

種名	ハタケシメジ
科 名	キシメジ科
分 類	・ ホンシメジと同じキンシメジ科のキノコで、夏から秋にかけて林、草地、道端に生える。傘は径4～9cm で、ほとんど平に開く、傘の表面は灰褐色、裏側は灰白色で細かいヒダがある。柄は5～8cm。根の根元は菌糸束となって伸びる。北半球の温帯に分布している(①) ・ キシメジ科シメジ属に属する非常に優秀な食菌(②)
学 名	Lyophyllum decastes(②)
原 産 地	—
生 産 国	—
成 分 名	・ 低分子フラクション、多糖類、食物繊維やタンパク質、ビタミンB群、ビタミンD ₂ (②)
構 造 式	—
混 合 割 合	—
利 用 国	—
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	—
効 能	・ 健康増進(②)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

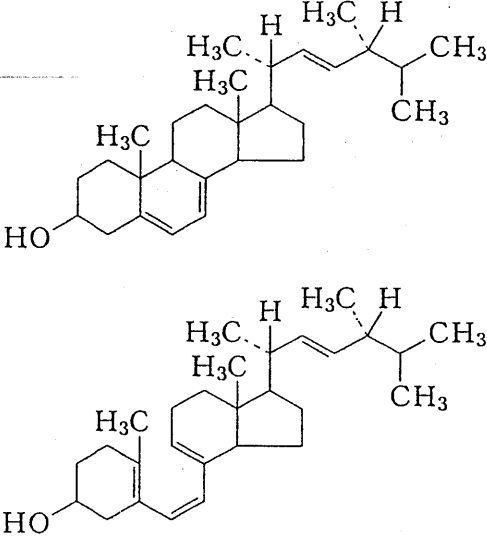
医 学 的 研 究 事 例	・「ハタケシメジに含まれる抗腫瘍活性多糖の分離・精製とその構造」(三重大学医学部薬理学教室・伊藤均、同大生物資源学部・久松眞、永昌源総合研究所・卯川裕一) (①) ・王子製紙グループは、健康食品事業を本格化するため、今年4月1日、関連会社の王子緑化(株)に健康関連事業部を発足させた。同社のキノコ食品「ハタケシメジ(王子1号)」は、がんへの化学療法剤の副作用を軽減させる目的で、一部医療機関で使われているが、今後は生活習慣病の予防食品として、対面販売を行う薬局や通販、インターネット等での販売も行う。ハタケシメジは、ホンシメジと同じシメジ属の食用キノコで、β-グルカンの含有量が高いうえ、味にも定評があることで知られている ・長野県佐久市の水嶋クリニック(水嶋丈雄院長)では、インフォームドコンセントに基づいて、20人のがん患者にハタケシメジ熱水抽出エキスを摂取してもらった。同クリニックでのがん治療は、微小がんの段階では免疫療法で対処できるが、大きな塊となったがんは手術や化学療法・放射線治療を駆使し、再発や転移を防ぐためには漢方薬や食事療法を施行する。つまり西洋医学と代替医療の二つをがん治療の両輪と位置づけている。また、ハタケシメジ熱水抽出エキスの試験では、降圧作用が示唆される結果も得られている(※) (③)
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	・ハタケシメジエキス TM (②)
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	—
効 能	—
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①健康・栄養食品事典 ②タカラバイオ(株)[http://www.takara-bio.co.jp/news/2003/12/02.htm] ③予防医療.com[http://www.yobou.com/contents/tokushu/report/t30_02.html] (※)

種名	ホンシメジ
科 名	キシメジ科
分 類	・ キンシメジ科の食用キノコで、ダイコクシメジ、ギンシメジ、ネズなどの別名もある。 アカマツの混ざった雑木林など5～10 本が束生したり、ときに輪を描いて群生する。初秋に発生する傘表面が灰白色のものを「シロフ」、10 月に出る鼠色のものを「クロフ」とよぶこともある。傘ははじめは半球形だが、やがて丸山形を経て扁平に開くと 14～15cm くらいの経になる。柄は12～13cm にもなって根が太く、肉は白く緻密で美味である(②)
学 名	<i>Lyophyllum shimeji</i> (Kawam.) Hongo (①)
原 産 地	—
生 産 国	—
成 分 名	—
構 造 式	—
混 合 割 合	—
利 用 国	—
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	—
効 能	—
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

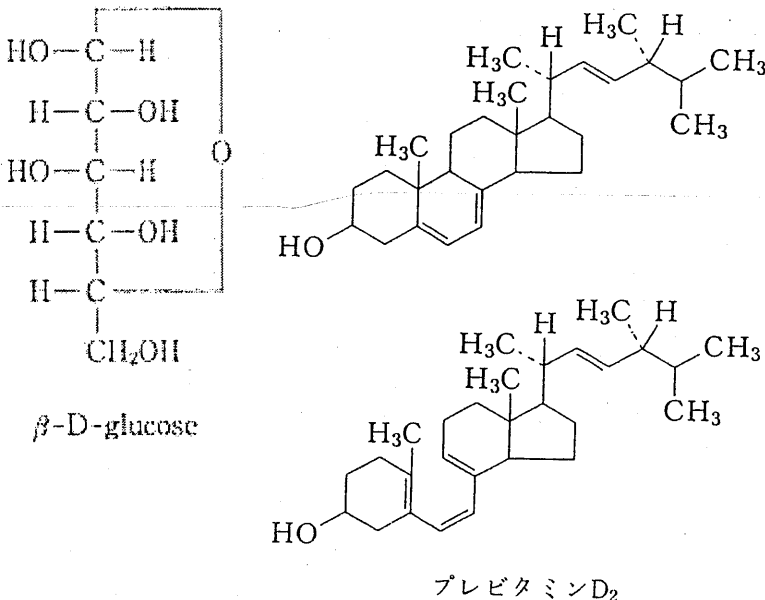
医 学 的 研 究 事 例	—
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	—
効 能	—
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①京都府[http://www.pref.kyoto.jp/intro/21cent/kankyo/rdb/bio/db/fun0041.html] ②健康・栄養食品事典

種名	レイシ
科 名	サルノコシカケ科
分 類	・サルノコシカケ科 (Polyporaceae) のマンネンタケ <i>Ganoderma lucidum</i> (LEYSS. ex FR.) KARST., またはその近縁種の子実体、紫芝、赤芝が普通である。マンネンタケの学名に <i>G. lucidum</i> を用いると、アメリカなどではツガノマンネンタケ <i>Ganoderma valesiacum</i> BRES. (= <i>G. tsugae</i> MURRILL) やオオマンネンタケ <i>G. sessile</i> , のときにはツヤケシマンネンタケ <i>G. curtisii</i> BERK. (= <i>G. pseudoboletus</i> MURRILL) を指す場合があるから、 <i>G. japonicum</i> (FR.) LLOYD を用いるべきであるという説もある (①)
学 名	<i>Ganoderma Lucidum</i>
原 産 地	—
生 産 国	・中国、日本 (①)
成 分 名	・トリテルペノイド (ガノデル酸、ルシデン酸、ガノルシデン酸、ガノデリオール、ガノデルマノントリオール、ガノテルマトリオール、ガノデレン酸、ガノデレン酸、ガノデラル、カノデロール、ルシドン) 多糖類 (フコフルクトグルカンペプチドグルカンアラビノキシログルカンキシロガラクトルグカン β -D-グルカンガノデラン) (①)
構 造 式	—
混 合 割 合	—
利 用 国	・日本、中国 (①)
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	・生レイシ: 500~2000mg を食事と一緒に1日3回摂取 (訳注: 生は固く粉末と思われる) (②)
民 間 伝 承	—
効 能	—
副作用・健康被害の事例	・副作用としては、口、喉、鼻の渇き、かゆみ、胃の不快感、鼻血、血便が知られている (④)
成 分 名	—
構 造 式	—

医 学 的 研 究 事 例	・強壮、鎮静薬として、神経衰弱症、不眠症、消化不良、老人性気管支炎の咳嗽などの慢性病に応用する。日本では民間薬として高脂血症、狭心症、不整脈、肝炎、消化性潰瘍、糖尿など、種々の疾病に用いられている。近年抗癌薬としての用途が開発されつつある(①) ・多くの研究が行われているが、その作用については不明な点が多い(②)
規 制 状 況	・(財)日本健康・栄養食品協会によって「マンネンタケ(霊芝)加工食品」として自主規格基準が策定されている(③) ・[非医薬品]薬用部位は子実体。[既存添加物]レイシ抽出物は苦味料(④)
代 表 的 な 製 品	・鹿角霊芝(サントリー株)(⑤)
摂 食 形 態	・生レイシ:500～2000mgを食事と一緒に1日3回摂取(訳注:生は固く粉末と思われる)(②)
一日あたりの摂取量	・1～3g(①) ・鹿角霊芝(サントリー株):1日1包(⑤)
効 能	・中枢神経系抑制、鎮咳、去痰作用、抗高血圧、抗腫瘍、血糖降下作用(ガノデランA, B, C)、抗男性ホルモン作用、ナチュラルキラー(NK)細胞活性化作用(熱水エキス)(①) ・日本、中国に自性する木生菌類で、ストレスや感染症への抵抗性を高める物質として、何世紀にもわたって用いられてきた。抗がん作用を含むほかの効用についての研究が進行中(①)
留 意 事 項	・効果が現れるのに2週間程度を要する(②)
参 考 文 献	①和漢薬の事典②ハーブの安全性ガイド③健康・栄養食品事典④機能性食品素材便覧 ⑤サントリー株[http://health.suntory.co.jp/keyword/harb.html]

種名	チョレイ
科 名	サルノコシカケ科
分 類	・サルノコシカケ科 (polyporaceae) のチョレイマイタケ <i>Polyporus umbellatus</i> (PERS.) FRIES [= <i>Grifola umbellata</i> (PERS.) PILAT] の菌核。日本産はくびれが多く、やや軽質で、「真猪苓」と称され、中国産は凹凸が少なく、硬質で「唐猪苓」と称される。近年猪苓が非常に減少し高価になっており、日本には韓国産猪苓が輸入されるが、品質は日本産に似ている(①)
学 名	—
原 産 地	—
生 産 国	・中国、日本、韓国(①)
成 分 名	・ステロール (エルゴステロール) 有機酸 (2-ヒドロキシテトラコサノン酸) 多糖類 (グルクタル) (①) ・グルカン、ビオチン(②)
構 造 式	エルゴステロール [ergosterol]  プレビタミンD₂
混 合 割 合	—
利 用 国	・中国(②)
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	・チョレイマイタケの菌核の乾燥したものを「猪苓」とよび、古くから生薬として利用されている
効 能	—
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

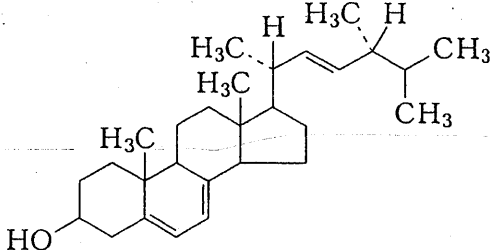
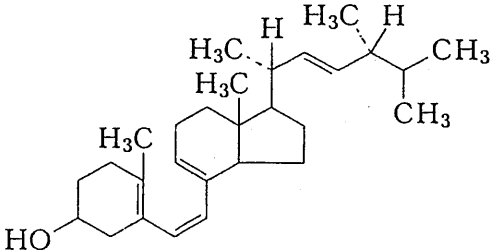
医 学 的 研 究 事 例	・解熱、止渴、利尿薬として、小便不利、口渇、腎臓疾患などに応用する① ・ヒト血清において、強い補体活性能（補体は、免疫細胞を助けたり自ら殺菌作用もする酵素タンパク）を示すとする研究も多い②
規 制 状 況	－
代 表 的 な 製 品	－
摂 食 形 態	－
一日あたりの摂取量	・2～4g①
効 能	・利尿① ・漢方処方としては、猪苓湯、五苓散が代表的なもので、主に膀胱炎や尿道炎、淋疾、腎臓病などに用いられている②
留 意 事 項	－
参 考 文 献	①和漢薬の事典②健康・栄養食品事典

種名	カワラタケ
科名	サルノコシカケ科
分類	・サルノコシカケ科の仲間だが、特に有効成分を含むものとして、靈芝と共に注目されてきたキノコである(③)
学名	<i>Trametes versicolor</i> (①)
原産地	—
生産国	—
成分名	・β-グルカン、エルゴステロール(②)
構造式	エルゴステロール [ergosterol]  β-D-glucose プレビタミンD₂
混合割合	—
利用国	・日本(③)
調理方法	—
摂食方法	・カプセル：トリテルペン類4%、多糖類10%に標準化されたもの150mgを1日4回(①)
民間伝承	—
効能	—
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成分名	—
構造式	—

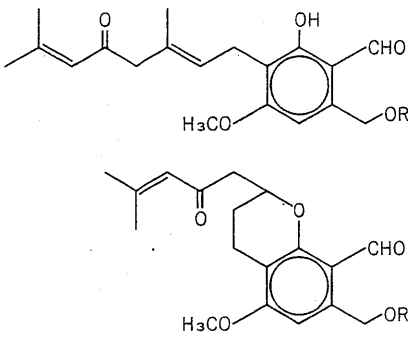
医 学 的 研 究 事 例	・消化器がん、肺がん、乳がんの薬とされたが、悪性リンパ腫などにも臨床応用されて効能が認められている(②) ・呉羽化学工業がカワラタケのエキスからP SK (クレスチン) という制がん剤を開発(③)
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	・カプセル：トリテルペン類4%、多糖類10%に標準化されたもの150mgを1日4回(①)
一日あたりの摂取量	—
効 能	・抗がん剤の原料(②)
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①群馬県立自然史博物館 [http://www.gmnh.pref.gunma.jp/storageo/WA00025327/page_WA00025327.html] ②決定版・健康食品バイブル③健康・栄養食品事典

種名	マイタケ
科 名	サルノコシカケ科
分 類	・サルノコシカケ科のキノコで、クロフという別名もある。サルノコシカケ科に属する数十種のキノコは、いずれも薬用にはなっても食用にならないが、唯一このマイタケだけは食用に適している。人工培養技術も確立して食材としての認知度は高く、近年は薬用キノコとして日米のサプリメント市場に歓迎されている(③)
学 名	—
原 産 地	—
生 産 国	—
成 分 名	・タンパク質、糖質、カリウム、鉄、亜鉛、ミネラル、ビタミンB ₁ 、B ₂ 、ナイアシン、D（エルゴステリン）、β-グルカン(①) ・1, 6-βグルカン（プロテオグルカン）(②) ・MD-フラクション、X-フラクション(⑤)
構 造 式	
混 合 割 合	—
利 用 国	・日本(③)
調 理 方 法	
摂 食 方 法	・レイシ抽出物：製品に表示された指示に従う(①)
民 間 伝 承	—
効 能	・代替医療、特に免疫機能低下による諸症状。 ・がん関連・エイズ関連・免疫賦活剤関連等色々の特許及び特許出願があり、各種きのこ類の中でも期待値が高い食品である(②)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

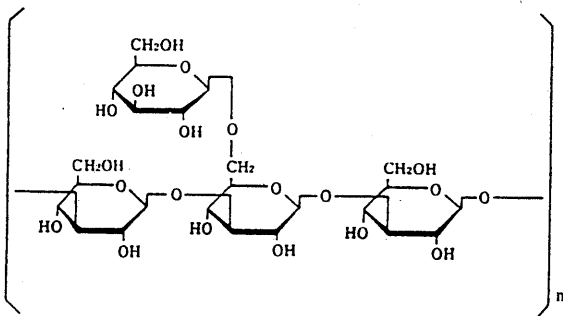
医 学 的 研 究 事 例	・子実体由来のβ-(1→3)-D-グルカンによるマウスの抗腫瘍活性試験で非常に高い腫瘍完全退縮率を得た ・難波宏彰（神戸薬科大学）らは「MD-フラクションと名づけた精製ペプチドグルカン（タンパク多糖複合体）を用い、ザルコーマ180 担ガンマウスに対して腫瘍増殖抑制率 86.6% という好結果を得、それがT細胞など免疫細胞の活性化によることを突き止めた。乳がん、肝癌、肺がんなどの改癒や改善に関する医療現場からの報告も続いている。エイズへの活用研究は米国でも注目され、多くの医師や研究者による臨床研究も公表されている(③)
規 制 状 況	・[非医薬品]薬用部位：子実体(④)
代 表 的 な 製 品	・マイタケ抽出エキス(②)
摂 食 形 態	・レイシ抽出物：製品に表示された指示に従う(①)
一日あたりの摂取量	・マイタケ抽出エキス：1日6CP(②)
効 能	・作用機序の全体は明らかではないが、血圧降下作用、血糖抑制効果、高コレステロール血症の改善、抗アレルギー作用、便秘の改善、ダイエット効果などの実例報告も多い(③) ・MD-フラクションは抗がん作用やリンパ球、特にヘルパーT細胞の増加やNK細胞を活性化させる作用があるので、免疫機能を高める働きがあることが報告されている。X-フラクションは、コレステロールを作る高層の働きを阻害する作用がある(⑤)
留 意 事 項	－
参 考 文 献	①決定版・健康食品バイブル ②日本製粉㈱[http://www.nippon-daily.co.jp/health/index.html] ③健康・栄養食品事典 ④機能性食品素材便覧⑤サプリメント健康バイブル

種名	ブクリョウ
科 名	サルノコシカケ科
分 類	・サルノコシカケ科(polyporaceae)のマツホド <i>Poria cocos</i> (RR.) WOLF (= <i>Pachyma hoelen</i> RUMPH) の菌核をそのまま乾燥したもの。または菌核の外層をほとんど剥いで、数個に分割または輪切りにしたもの。この菌はマツ属(<i>Pinus</i>) 植物の根に寄生し、通常伐採後 3~4 年を経た樹などの根の周囲に不定形塊状の菌核を形成する。しかし生きた樹の根にも菌核が形成されることがある(①)
学 名	—
原 産 地	—
生 産 国	・中国、日本、韓国(①)
成 分 名	・ β -1,3-グルカン(パキマン) トリテルペノイド (パキミ酸、エブリコ酸、デヒドロエブリコ酸、 3β -O-アセチルデヒドロツムロス酸) ステロール (エルゴステロール) (②)
構 造 式	エルゴステロール [ergosterol]   プレビタミンD₂
混 合 割 合	—
利 用 国	・日本(③)
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	—
効 能	—
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

医 学 的 研 究 事 例	・利尿、健胃、鎮静薬として、排尿異常による浮腫、頻尿、めまい、心悸亢進、胃内停水、 筋肉の間代性痙攣などに応用する(①)
規 制 状 況	－
代 表 的 な 製 品	・ワクナガ桂枝茯苓丸料エキス細粒(湧永製薬株) (③)
摂 食 形 態	－
一日あたりの摂取量	・3～6g(①) ・ワクナガ桂枝茯苓丸料エキス細粒(湧永製薬株)：1日3包(③)
効 能	・血糖値、尿糖値下落作用①②血圧効果、コレステロールや中性脂肪の減少、糖尿病にも 効果(①)
留 意 事 項	・エキス、粉末、乾燥錠剤(②)
参 考 文 献	①和漢薬の事典②決定版・健康食品バイブル ③湧永製薬株[http://www.wakunaga.co.jp/index2.html]

種名	ヤマブシタケ												
科 名	サンゴハリタケ科												
分 類	・ハリタケ科のキノコで、子実体は傘型でなく、兎茸、針千本などの別名がある。夏から秋にかけて針上の突起がふさのように固まって、ぶな、水楢、小楢などに垂れ下がって生える。大きさは5～10cm くらいで、内部がやわらかいスポンジ状になっている。色は白色から黄褐色へと変化していく。和名は山伏が胸にかけるふさに似ていることに由来する(②)												
学 名	—												
原 産 地	—												
生 産 国	—												
成 分 名	・ヘリセノン、エリナシン、 β -D-グルカン(①)												
構 造 式	 <table border="0"> <tr> <td>1 R=palmytoyl</td><td>ヘリセノン C</td></tr> <tr> <td>2 stearoyl</td><td>// D</td></tr> <tr> <td>3 linoleoyl</td><td>// E</td></tr> <tr> <td>4 R=palmytoyl</td><td>// F</td></tr> <tr> <td>5 stearoyl</td><td>// G</td></tr> <tr> <td>6 linoleoyl</td><td>// H</td></tr> </table>	1 R=palmytoyl	ヘリセノン C	2 stearoyl	// D	3 linoleoyl	// E	4 R=palmytoyl	// F	5 stearoyl	// G	6 linoleoyl	// H
1 R=palmytoyl	ヘリセノン C												
2 stearoyl	// D												
3 linoleoyl	// E												
4 R=palmytoyl	// F												
5 stearoyl	// G												
6 linoleoyl	// H												
混 合 割 合	—												
利 用 国	中国(①)												
調 理 方 法	・スープや澄まし汁、炊き込みご飯、てんぷら、炒め物、マリネ、シチュー、グラタンなど。魚介や肉、野菜、豆腐などと組み合わせて自由に使える(①)												
摂 食 方 法	—												
民 間 伝 承	・古くから中国で生薬として、胃炎や肝炎の症状改善、強壮といった効果に用いられていた(①) ・漢方ではその乾燥物を「猴頭」といい、虚弱・消化不良・神経衰弱・胃潰瘍に用いてきた(②)												
効 能	・ニキビからがんまで種々の症状に即効性があることがわかっている。ぼけやアルツハイマーの症状改善、免疫力を高めるなど(①)												
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)												
成 分 名	—												
構 造 式	—												

医 学 的 研 究 事 例	・優れた抗がん作用を示す詳細な研究(共立薬品工業による) も学会発表されるようになった ・ヤマブシタケの成分に神経成長因子合成促進物質がみつけれられており、アルツハイマー型痴呆症の改善に効果を示すことも期待されている(②)
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	—
効 能	—
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①決定版・健康食品バイブル②健康・栄養食品事典

種名	スエヒロタケ
科 名	スエヒロタケ科
分 類	・針葉樹や広葉樹の枯木に生える。傘の表面は粗毛に覆われ、柄はなく、世界中に分布している(①)
学 名	—
原 産 地	—
生 産 国	—
成 分 名	・シゾフィラン(①)
構 造 式	
混 合 割 合	—
利 用 国	—
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	—
効 能	—
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

医 学 的 研 究 事 例	・スエヒロタケの培地からシゾフィラン(制がん剤)が開発されている(①)
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	—
効 能	・免疫賦活作用を示すことから、子宮頸癌の放射線治療に対する併用療法(注射製剤)として日本では20年以上使用されている(※)(②)
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①健康・栄養食品事典 ②(株)インフォグラム [http://www.infogram.jp/zairyo/Sakurainew/SPGcontent/SPG/SPG..htm](※)

種名	メシマコブ(桑黄)
科 名	タバコウロコタケ科
分 類	・タバコウロコタケ科キコブタケ族のキノコで、メシマコブという和名は男女群島（長崎県）の女島に多くの野生株が見られたことに由来し、桑の古木に寄生して、コブ状から次第に扇状に育ち、通常は傘の長径が8～12cm、大きなものは30cmを超えるほどにもなる(①)
学 名	—
原 産 地	—
生 産 国	—
成 分 名	・子実体に汗腺の分泌を抑えるアガリシン酸、アガリチンを含む(②) ・ヘテロマンナン・タンパク複合体(③)
構 造 式	agaricic acid <chem>CCCC(C(=O)O)(O)C(C(=O)O)CCCCCCCCCCCCCCCC</chem>
混 合 割 合	—
利 用 国	日本、韓国(①)
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	・漢方として昔から使われており、止汗・利尿作用などがあると知られている(②)
効 能	—
副作用・健康被害の事例	・大量に摂取すると下痢や嘔吐を引き起こすとの報告もある(②)
成 分 名	—
構 造 式	—

医 学 的 研 究 事 例	・1968 年、池川哲郎(国立がんセンター研究所)らの抗腫瘍活性比較研究で、高い数値を出した ・ツムラの漢方生薬研究所で真正メシマコブの同定に成功し、業界で大きな話題となった ・韓国ではメシマコブ菌糸体の培養技術が完成しており、1993 年韓国政府から認可を得て、抗がん剤として使われている(①)
規 制 状 況	・[非医薬品]薬用部分：菌糸体・子実体(②)
代 表 的 な 製 品	・ファンケルメシマコブ(株ファンケル) (④)
摂 食 形 態	－
一日あたりの摂取量	・ファンケルメシマコブ(株ファンケル)：1 日 1 袋～3 袋(④)
効 能	・抗腫瘍活性(②)
留 意 事 項	・大量に摂取すると下痢や嘔吐を引き起こすとの報告もある ・大量に摂ると副作用があるという報告もあるので、安全性についてはさらに調べる必要があると思われる(②)
参 考 文 献	①健康・栄養食品事典②機能性食品素材便覧③サプリメント健康バイブル ④(株)ファンケル[http://www.fancl.co.jp/index.html]

種名	カバノアナタケ (チャーガ)
科 名	タバコウロコタケ科
分 類	・タバコウロコタケ科のキノコで、カバノキ科の木肌の割れ目に寄生して菌糸を伸ばし、木質を腐食しながら菌核を形成する(①)
学 名	<i>Fuscopiria obliqua</i> (※) (②)
原 産 地	・ロシア(※) (②)
生 産 国	—
成 分 名	・水溶性リグニン様物質(①) ・フラボノイド、トリテルペノイド、イノシトール、アガリチン酸、アルカロイド、リグニン、β-グルカン、多糖類(※) (②)
構 造 式	$ \begin{array}{c} \text{HO}-\text{C}-\text{H} \\ \\ \text{H}-\text{C}-\text{OH} \\ \\ \text{HO}-\text{C}-\text{H} \quad \text{O} \\ \\ \text{H}-\text{C}-\text{OH} \\ \\ \text{H}-\text{C}-\text{OH} \\ \\ \text{CH}_2\text{OH} \end{array} $ β-D-glucose
混 合 割 合	—
利 用 国	—
調 理 方 法	—
摂 食 方 法	—
民 間 伝 承	—
効 能	—
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

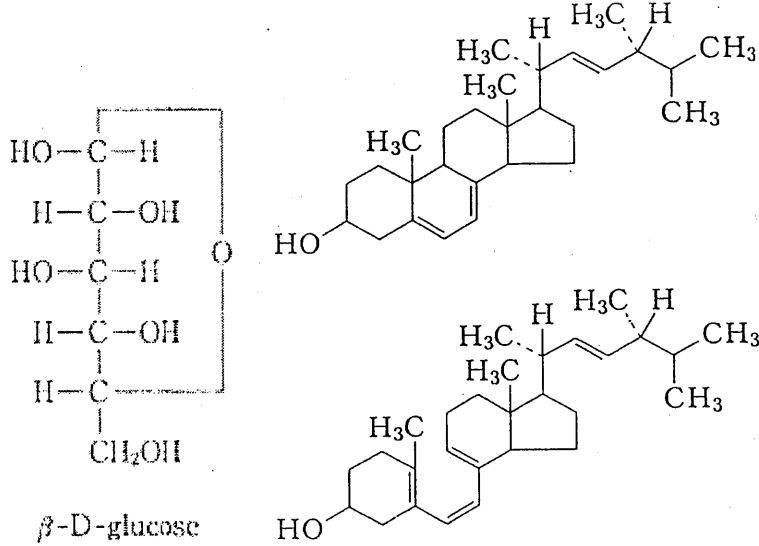
医 学 的 研 究 事 例	・1998 年、工技院生命研/北海道食加研らのグループが「カバノアナタケ由来の水溶性リグニン様物質によるH I Vプロテアーゼの阻害」を発表(①)
規 制 状 況	－
代 表 的 な 製 品	・天然チャーガ（日本生薬株）(③)
摂 食 形 態	－
一日あたりの摂取量	・天然チャーガ（日本生薬株）：1 日あたり 8～24 粒(③)
効 能	・抗がん剤 ・血糖値を正常にし、糖尿病を抑制(①)
留 意 事 項	－
参 考 文 献	①健康・栄養食品事典 ②ハローインターナショナル株[http://www.halo.jp/main2/seihin.html] (※) ③日本生薬株[http://www.herb-net.co.jp/health/index.html]

種名	ハナビラタケ
科 名	ハナビラタケ科
分 類	・ハナビラタケ科の食用キノコで、世界に一科一属二種、日本には1種だけが、夏から秋口にかけて関東以北の山間部で針葉樹の根元や切り株に生える(③)
学 名	<i>Sparassis crispa</i> (①)
原 産 地	・日本、ヨーロッパ、北アメリカ、オーストラリア(①)
生 産 国	・日本(数t、2003) (①) ・栽培法の改良などにより工業的規模での生産。2003年度で年間数t程度(②)
成 分 名	・β-グルカン(乾燥物100g中43.4g)、タンパク質(同13.3g)、脂質(同3.7g)、灰分(2.0g) ・タンパク質、脂質、炭水化物、(うちβ-グルカン)、灰分、ナトリウム(①) ・β-グルカン含有量は乾燥重量あたり43.4%とアガリクス茸の4倍程度(②)
構 造 式	$ \begin{array}{c} \text{HO}-\text{C}-\text{H} \\ \\ \text{H}-\text{C}-\text{OH} \\ \\ \text{HO}-\text{C}-\text{H} \quad \text{O} \\ \\ \text{H}-\text{C}-\text{OH} \\ \\ \text{H}-\text{C} \\ \\ \text{CH}_2\text{OH} \end{array} $ β-D-glucose
混 合 割 合	—
利 用 国	・日本(①)
調 理 方 法	・料理としての応用範囲は広く、和洋中いずれにも適する。独特の歯触りをもつが、火を通しても変わらず、煮込みにも十分耐える(①)
摂 食 方 法	・顆粒状健康食品、カプセル状健康食品、生鮮食品、しんじょう(②)
民 間 伝 承	・日本に自生するが、発生量が少なく夏の短期間のみ生育することから幻のキノコと呼ばれてきた(①)
効 能	・コレステロール値上昇抑制効果、血糖値上昇抑制効果、高血圧抑制効果(②) ・抗がん効果(③)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成 分 名	—
構 造 式	—

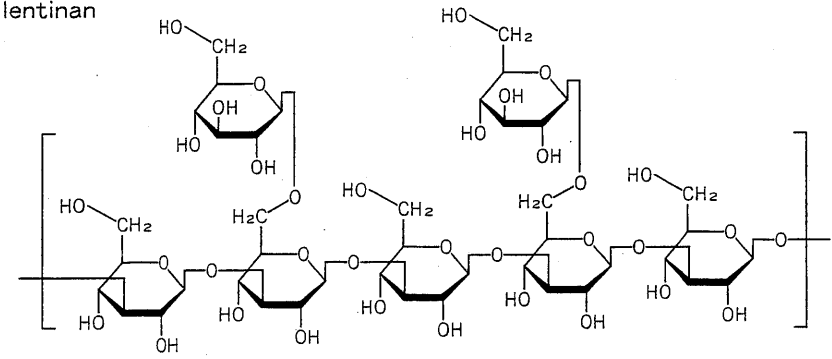
医 学 的 研 究 事 例	・1999 年3 月、東京薬科大学薬学部第一微生物学教室の宿前利郎、大野尚仁らによる「ハナビラタケ由来のβ-グルカンの構造と活性」 ・吉田憲史(ヨシダクリニック東京総院長) により抗腫瘍効果については日本癌学会総会(第61 回) で臨床結果が報告されている。2003 年12 月、「生理機能活性を有するハナビラタケの菌床作成方法」の特許(特許第3509736 号) を取得している(③)
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	・顆粒、カプセル状の食品、ハナビラタケしんじょう(白身魚のねり製品「しんじょう」に本品を添加) (①)
摂 食 形 態	・顆粒状健康食品、カプセル状健康食品、生鮮食品、しんじょう(②)
一日あたりの摂取量	—
効 能	・マウスでの抗腫瘍効果、ヒトでのNK 細胞活性化効果、マウスでの抗アレルギー活性、コレステロール上昇抑制効果(ラット)、血糖値上昇抑制(同)、高血圧抑制(同) (①)
留 意 事 項	—
参 考 文 献	①ユニチカ(株)[http://www.unitika.co.jp/hanabiratake/details/]②食品と科学 ③健康・栄養食品事典

種名	アガリクス(ヒメマツタケ、カワリハラタケ)
科名	ハラタケ科
分類	・ハラタケ科に属するキノコで、日本では「ヒメマツタケ」として世に出ており、抗がん効果に優れた薬用キノコとして知られている(④)
学名	Agaricus blazei Murrill (④)
原産地	・ブラジル(①) アガリクスの原産地はブラジル・サンパウロ郊外のピエダデ地方の山地。昼夜の気温差が激しく、湿度が高い気候でのみ育つ。このような限られた気象条件のもとでしか自生しない(※) (③)
生産国	—
成分名	・タンパク質、ビタミンB ₂ ・D、マグネシウム、カリウム、リノール酸、リン脂質、β-D-グルカン(②) ・核酸(※) (③)
構造式	$ \begin{array}{c} \text{HO}-\text{C}-\text{H} \\ \\ \text{H}-\text{C}-\text{OH} \\ \\ \text{HO}-\text{C}-\text{H} \\ \\ \text{H}-\text{C}-\text{OH} \\ \\ \text{H}-\text{C} \\ \\ \text{CH}_2\text{OH} \end{array} \begin{array}{c} \\ \\ \\ \text{O} \\ \\ \end{array} $ β-D-glucose
混合割合	—
利用国	・日本
調理方法	—
摂食方法	・キノコ料理(②)
民間伝承	・自生地が有数の長寿地帯であったことから、健康食品の素材として利用が進んでいる(①) ・アガリクスの原産地で暮す住民たちに成人病が極端に少なく、長寿であることから、常食としているアガリクス茸の存在が発見された。後に免疫機能を強化する食品として機能性の高さを示す研究成果が発表されて世界的に注目を集め、認知が高まった(※) (③)
効能	・がん予防(体質改善) ・抗がん剤効果促進(たんぱく多糖体)・抗がん剤の副作用抑制・成人病予防・整腸作用(食物繊維等により胃および大腸のぜん運動が亢進)・強心・強壮(心臓の衝動数増加、振幅増加による)・肝臓障害抑制(リノール酸)・スタミナがつく・アレルギー抑制(①)
副作用・健康被害の事例	・日本では、神戸市内の60代男性が、アガリクスを飲み始めてから3週間後に劇症肝炎を発症、その後死亡したことが報告されている。男性は2003年8月、神戸市須磨区の旧国立神戸病院(現・神戸医療センター)で肺がんの切除手術を受けた。退院後の同9月末、東京に本社を置く健康食品メーカーが製造・販売する顆粒(かりゅう)タイプのアガリクスを購入。がんの再発防止のため、適量を毎日飲んでいたという。ところが、約3週間後に体調を崩し同病院で劇症肝炎と診断され入院。飲んでいたアガリクスを男性のリンパ球と反応させる薬物アレルギー検査を行ったところ、陽性率が1120%(基準値=179%以下)という高い数値を示した。男性はアレルギー体質ではなく、一般の肝炎ウイルス検査は陰性だったため、同病院が同市に「アガリクスによる急性肝炎がもっとも疑われる」と連絡。同市は主治医から聞き取り調査を実施、厚労省に報告した ・2001年の日本癌治療学会で、国際医療福祉大学の渡辺亨教授(当時=国立がんセンター中央病院医長、腫瘍内科)により、「アガリクスが原因とみられる劇症肝炎で3人が死亡した」と報告されている
成分名	—
構造式	—

医 学 的 研 究 事 例	・抗がん効果、からだの免疫力を高める、生活習慣病、自立神経失調症、月経不順、更年期障害、泌尿器系の疾患、アレルギー(②) ・1980 年日本細菌学界総会での研究発表を皮切りに、日本薬理学会や日本癌学会総会などで動物試験による研究結果がたびたび発表された。また、がん治療などの数々の症例や効果が報告されている。現在では抗がん作用の他、免疫機能を強化する食品としてエイズ・糖尿病・肝炎・アトピー治療への効果も期待されている(※) (③) ・菌糸体の状態に有効成分が含まれており、抽出物質が抗がん作用をもつなどの研究が報告されている(⑥)
規 制 状 況	・[非医薬品]子実体(⑤)
代 表 的 な 製 品	・キリン 細胞壁破碎アガリクス(700 粒) (キリンウェルフーズ㈱) (⑦)
摂 食 形 態	・キノコ料理(②)
一日あたりの摂取量	・キリン 細胞壁破碎アガリクス(700 粒) (キリンウェルフーズ㈱) : 20 粒 (アガリクス 5g) で、β-グルカン 480mg(⑦)
効 能	・β-Dグルカンにより、体の免疫力を高めると同時に、優れた抗腫瘍作用をもつ。他にも自律神経失調症、月経不順、更年期障害、泌尿器系の疾患、アレルギーなどへの有効性も報告されている(⑥)
留 意 事 項	・体質などの個人差があるので、頼りすぎるのは危険(②)
参 考 文 献	①京セラ㈱[http://www.kyocera.co.jp/prdct/health/agarikusu.html] ②決定版・健康食品バイブル③J-Medecal[http://www.j-medical.net/] (※) ④健康・栄養食品事典⑤機能性食品素材便覧⑥サプリメント健康バイブル ⑦キリンウェルフーズ㈱[http://www.kirin-wellfoods.co.jp/]

種名	ヒラタケ
科名	ヒラタケ科
分類	・温帯に分布し、秋に広葉樹の枯れ木や切り株に重なり合って生える。外国ではオイスター・マッシュルーム、日本ではアワビタケと呼ばれている。ホンシメジに似ているところから、シメジの名でも売られることもある(②)
学名	<i>Pleurotus ostreatus</i> (①)
原産地	・温帯(①)
生産国	・日本 ・国内生産量 7千t (H13年度)
成分名	・ASK-1、POL、βグルカン、食物繊維、レクチン(①) ・タンパク質が豊富で、ビタミンB ₁ 、B ₂ 、ナイアシン、エルゴステロール、カリウム(②)
構造式	エルゴステロール [ergosterol]  β-D-glucose プレビタミンD₂
混合割合	—
利用国	・日本
調理方法	—
摂食方法	—
民間伝承	—
効能	・C型肝炎 血糖値 高血圧 便秘 アトピー コレステロール 腰痛 足の痛み・腫れ 二日酔い (①) ・ビタミンB₁やB₂は糖質の代謝に重要な役割をもち、B₁が不足すると脚気、多発性神経炎、便秘、むくみ、心臓肥大などを招き、B₂の欠乏は口内炎、口角炎、角膜炎などのほか生長にも悪影響を及ぼす。ナイアシンはペラグラ、口舌炎、胃腸病、皮膚炎などに関与する(②)
副作用・健康被害の事例	(参考とした文献等には記載なし)
成分名	—
構造式	—

医 学 的 研 究 事 例	—
規 制 状 況	—
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	—
一日あたりの摂取量	—
効 能	—
留 意 事 項	・ 「シメジ」の偽名で全国に出回ったが、ホンシメジとは全く別種のきのこである(※) ③
参 考 文 献	①岡山ヒラタケ普及協会[http://www.kinoko.gr.jp/]②健康・栄養食品事典 ③株式会社キノックス[http://www.kinokkusu.co.jp/shouhin/hiratake.html] (※)

種名	シイタケ
科名	マツタケ科
分類	・食用菌で江戸時代中頃にはすでに栽培されていたが、人工栽培法が確立したのは昭和に入ってからである(④)
学名	Lentinula edodes(①)
原産地	・日本 中国(③)
生産国	・日本 ・国内生産量 101 千 t (H13 年度)
成分名	・ビタミンD、β-グルカン、エリタデニン、レンチナン、エルゴステリン、リボ核酸、食物繊維(②) ・レンナチン、エルゴステロール、ビタミンB ₁ 、B ₂ 、B ₆ 、カリウム、食物繊維、エリタデニン ・「シイタケ菌糸体培養抽出物(L・E・M)」であり、多糖タンパク質、β-Dグルカン、エリタデニン、リグニンなどが含まれている(④)
構造式	 lentinan
混合割合	—
利用国	・日本
調理方法	—
摂食方法	・カプセル・錠剤：多糖類 KS-2 を 3.2% 含有する標準化抽出物 1000～3000mg を 1 日 3 回。あるいは医師の指示に従う ・チンキ剤：小さじ 1/2 杯を 1 日 2 回、あるいは製品記載の方法に従う(①)
民間伝承	・中国でもその香りや味が好まれ「香、香菌」などの字が宛てられると共に、古くからその健康効果が認められてきた(④)
効能	・日本の薬用キノコ。肝炎の治療、エイズ患者や化学療法施行中のがん患者の免疫系賦活に用いる(①) ・免疫機能を高める、骨や歯を丈夫にする、コレステロールを減少させる、骨髄細胞を増殖して血液を健康にする、肝機能の強化、コレステロールの吸収などの作用(②)
副作用・健康被害の事例	・1 日 4g のシイタケパウダーを薬用目的で 10 日以上摂取すると 10 人中 5 人の健康な人が好酸球増加を引き起こしたというデータがある。 ・シイタケ栽培者はシイタケの胞子により、肺炎に感染しやすくなることもある(⑤)
成分名	—
構造式	—

医 学 的 研 究 事 例	・免疫系賦活作用を示す複雑な糖類、レンチナンを含有する(①) ・抗がん作用、動脈硬化の予防、改善効果、C型、B型肝炎に効果も臨床的に確認されており、チロシナーゼ活性阻害作用による美白効果があり、化粧品原料としてもさらなる癰瘍が期待されている(④)
規 制 状 況	・(財)日本健康・栄養食品協会によって「シイタケ加工食品」として自主規格基準が策定されている(④) ・[非医薬品]利用部分：菌糸体・子実体。[既存添加物]粉末しいたけは調味料(⑤)
代 表 的 な 製 品	—
摂 食 形 態	・カプセル・錠剤：多糖類 KS-2 を 3.2%含有する標準化抽出物 1000～3000mg を 1 日 3 回。あるいは医師の指示に従う ・チンキ剤：小さじ 1/2 杯を 1 日 2 回、あるいは製品記載の方法に従う(①)
一日あたりの摂取量	・カプセル・錠剤：多糖類 KS-2 を 3.2%含有する標準化抽出物 1000～3000mg を 1 日 3 回。あるいは医師の指示に従う ・チンキ剤：小さじ 1/2 杯を 1 日 2 回、あるいは製品記載の方法に従う(①)
効 能	・日本の薬用キノコ。肝炎の治療、エイズ患者や化学療法施行中のがん患者の免疫系賦活に用いる(①) ・骨や歯を丈夫にする(②) ・子実体から抽出されたレンチナンという多糖類は、抗がん剤として認可されている。他の機能として抗ウイルス作用、免疫細胞の活性作用などが見出されている。エルゴステロールが多く、カルシウムの吸収を高めるほか、がん細胞周辺の血管新生を阻害して抗がん作用を示す。ビタミンB₁は心臓肥大を防いで炭水化物の代謝を促進し、B₂は脂肪の過酸化を抑制して動脈硬化を防ぎ、B₆は皮膚炎、貧血・糖尿病などに有効である。カリウム、食物繊維などの相乗効果による抗血栓作用、さらに、エリタデニンという核酸誘導体の働きも加わって、血行改善、血中コレステロール値の改善、高血圧、動脈硬化、肥満、便秘、美容などへの効果が指摘されている(④)
留 意 事 項	・食用キノコで、その味は美味。日本料理および中国料理で広く食材として用いられ、現在ではアメリカでも栽培されている。医療用には、抽出物レンチナンの方がキノコ本体よりも効果が高い(①)
参 考 文 献	①ハーブの安全性ガイド②決定版・健康食品バイブル ③エーザイ(株)[http://www.eisai.co.jp/museum/herb/catalogue/sub0300.html] ④健康・栄養食品事典⑤機能性食品素材便覧

索引

I 種子植物

健康食品の原料

ページ

ア	アシタバ	126
	アセロラ	82
	アボカド	88
	アマチャヅル	40
	アマメシバ	140
	アメリカニンジン	36
	アロエベラ	206
	イケマ	56
	イチョウ	12
	ウイキョウ	122
	ウコン (ターメリック)	114
	ウラジロカシ	178
	エキナセア	62
	エゴマ (ジュウネン)	106
	エゾウコギ (エレウテロコック、シベリアニンジン)	30
	エビスグサ (ハブ茶)	192
	エルダー	120
	エンバク	24
	オウセイ	210
	オオムギ	14
	オタネニンジン (朝鮮人参、高麗人参)	32
	オリーブ	202
カ	カキ	58
	ガジュツ	116
	カバカバ (カバ)	94
	カモミール (カミツレ)	66
	ガラナ	198
	ガルシニア・カンボジア	46
	カレンデュラ	78
	キダチアロエ	208
	キバナオウギ	190
	ギムネマ・シルベスタ	54
	キャッツクロー (猫の爪)	2
	キンマ	96
	グアバ	174
	クコ	152
	クズ	186
	クスリウコン (テムラワク)	118
	クマザサ	18
	クランベリー	132
	クワ (クワ茶)	92
	ケール	6
	ゲンチアナ	218
	ゴールデンシール	86
	コショウボク (マスティック)	42
	ゴマ	98
	コムギ	16
	コンフリー	200

サ	サイリウム	44
	ザクロ	100
	サフラン	10
	サラシア	154
	サンザシ (山査子)	162
	三七ニンジン (田七人参)	34
	シジュウム	176
	シソ	102
	ジュアール	138
	ショクヨウカンナ	60
	スカルキャップ	104
	スギナ	142
	セントジョーンズワート (西洋弟切草)	48
	センブリ	216
タ	大豆	184
	タイム (タチジャコウソウ)	108
	韃靼そば	128
	タベブイヤ・アベラネダエ (イペーロッショ)	156
	タラ (タラの芽)	28
	ダンデライオン	76
	チェストツリー	90
	チャ	136
	甜茶 (甜葉懸鉤子)	158
	トウガラシ	150
	ドクダミ	144
	トチュウ	148
	ドッグローズ (ローズヒップ)	166
ナ	ナツシロギク	74
	ニンニク	212
	ネトル	26
	ノコギリヤシ	204
	ノニ (ヤエヤマアオキ)	4
ハ	パッションフラワー	146
	ハトムギ	20
	バナバ (オオバナサルスベリ)	196
	パフィア (スマ)	170
	バレリアン (西洋カノコ草)	50
	ヒマワリ	70
	ヒュウガトウキ	124
	ビルベリー	134
	ビワ (ビワ茶)	160
	ブドウ	172
	ブラックコーホシュ	84
	プラム (西洋スモモ、プルーン)	164
	ブルーベリー	130
	ベニバナ	68
マ	マオウ	180
	マカ	8
	マコモ	22
	マツ (樹皮エキス)	182
	マリアアザミ (オオヒレアザミ、ミルクシスル)	72
	メグスリノキ	52
	モロヘイヤ	112

ヤ	ヨモギ	64
ラ	羅漢果	38
	ラズベリー	168
	羅布麻（ラフマ、ヤンロン茶）	80
	リコリス	194
	リンドウ	214
	ルイボス	188
	レモンバーム	110

II 菌類

健康食品の原料

ページ

ア	アガリクス（ヒメマツタケ、カワリハラタケ）	244
	カバノアナタケ（チャーガ）	240
カ	カワラタケ	228
サ	シイタケ	248
	スエヒロタケ	236
タ	チョレイ	226
ハ	ハタケシメジ	220
	ハナビラタケ	242
	ヒラタケ	246
	ブクリョウ	232
	ホンシメジ	222
マ	マイタケ	230
	メシマコブ（桑黄）	238
ヤ	ヤマブシタケ	234
ラ	レイシ	224