

プルーン

基本情報		
名称	和名 セイヨウスモモ(俗名 プルーン) 英名 Plum tree, Plum 学名 Prunus domestica L (バラ科)	
概要	プルーンは、西洋すもも(プラム)を乾燥させたもので、俗に「造血作用がある」、「便秘によい」などといわれているが、ヒトでの安全性 有効性について信頼できるデータが見当たらない。セイヨウスモモの中国語名は「李」である。その他、詳細については、「すべての情報を表示」を参照。	
法規・制度	別名としてセイヨウスモモがある。果実と果実のエキスは「非医薬品」に区分される(30)。	
成分の特性・品質		
主な成分 性質	繊維、亜鉛を多く含む。ビタミン A、B1 など。	
分析法	品質の指標としてフェノール性化合物主な成分はクロロゲン酸とクリプトクロゲン酸がダイオードアレイ検出器(波長 280 316 365 520 nm)を装着した高速液体クロマトグラフィー(HPLC)により分離後、質量分析装置(MS/MS)で分析されている(PMID 12033832)。	
有効性		
トトの評価	循環器 呼吸器	調べた文献の中で見当たらない。
	消化系・肝臓	調べた文献の中で見当たらない。
	糖尿病 内分泌	調べた文献の中で見当たらない。
	生殖 泌尿器	調べた文献の中で見当たらない。
	脳 神経 感覚器	調べた文献の中で見当たらない。
	免疫 がん 炎症	調べた文献の中で見当たらない。
	骨 筋肉	閉経後にホルモン代替療法を受けていない女性 58 人に対して行った臨床試験で、プルーンと乾燥リンゴのどちらかを 3 ヶ月間摂取した結果、プルーン摂取群において血中のインスリン様成長因子 1(IGF-1)と骨特異的アルカリホスファターゼ(BSALP)の活性が上昇したという報告がある。ただし、骨吸収を示すマーカーには変化が見られなかった。骨密度に対する影響などを調べるためにはさらに長期間の試験が必要である(65)。
	発育 成長	調べた文献の中で見当たらない。
	肥満	調べた文献の中で見当たらない。
	その他	
試験管内 動物他 での評価	卵巣ホルモン欠損ラットにおいて、骨量調節に有効であることを示唆する実験がある(65)。	
安全性		
危険情報	調べた文献の中で見当たらない。	
禁忌対象者	調べた文献の中で見当たらない。	
医薬品等との 相互作用	調べた文献の中で見当たらない。	
動物他での 毒性試験	調べた文献の中で見当たらない。	
AHPA クラス分類 および勧告	参考文献中に記載なし。 *木国ハーブ製品協会(American Herbal Products Association, AHPA)	
総合評価		
安全性	参考となる十分な科学的データはない。	
有効性	参考となる十分な科学的データはない。	
Keyword		

文献

(PMID 12033832)J Agric Food Chem 2002 Jun 5 50(12):3579-85

- (30) 「医薬品の範囲に関する基準」別添3 (平成 16 年 3 月 31 日 薬食発第 0331009 号 厚生労働省医薬食品局長)
- (65) Cochran Library

プロポリス

基本情報		
名称	和名 プロポリス 英名 Propolis	
概要	プロポリスは、ミツバチが樹木の特定部位（新芽、蕾、樹皮など）から採取した樹液や色素などに、ミツバチ自身の分泌液を混ぜてできた巣材である。ハチの巣から分離するため純物質を得ることは難しく、巣の副産物が含まれることが多い。また、産地や抽出方法によってその構成成分が異なる。プロポリスは紀元前 350 年から利用され、ギリシャ人は膿瘍に、アッシリア人は傷や腫瘍の治療に用いたといわれている。俗に「抗菌作用がある」、「炎症を抑える」などといわれ、一部でヒトでの有効性が示唆されているが、参考となる十分なデータは見当たらない。安全性については、ハチやハチの生産物にアレルギーのある人（特に喘息患者）は使用禁忌であり、外用で用いた場合（化粧品を含む）に接触性皮膚湿疹を起こすことがある。妊娠中 授乳中の安全性については信頼できるデータがないので摂取はさけるべきである。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。	
法規 制度	「非医薬品」に区分される(30)。「既存添加物」抽出物は酸化防止剤	
成分の特性 品質		
主な成分 性質	フラボノイド(ピノセンブリン(pinocembrin)、ガランギン(galangin)、ピノバンクシン(pinobanksin)、酢酸ピノバンクシン(pinobanksin-3-acetate)、ブラジル産プロポリスは p-cumanoic acid をはじめ、artepillin C drupanin、(E)-3-prenyl-4-(2,3-dihydrocinnamoyloxy)cinnamic acid (E)-3-(2,2-dimethyl-8-prenyl-2H-benzopyran-6-yl)-2-propenoic acid などが主な成分であり、その他の各地域(国)産プロポリスは chrysin pinocembrin galangin、pinobanksin-3 -acetate、pinobanksin などが主な成分である。	
分析法	フォトダイオードアレイ検出器(検出波長 250-450 nm)を装着した高速液体クロマトグラフィーによる保持時間と三次元 UV スペクトルパターンから化合物を同定し、各地域(国)産プロポリスの品質評価を行っている(101)。	
有効性		
JAFの 評価	循環器・呼吸器	調べた文献の中で見当たらない。
	消化系 肝臓	調べた文献の中で見当たらない。
	糖尿病 内分泌	調べた文献の中で見当たらない。
	生殖 泌尿器	調べた文献の中で見当たらない。
	脳 神経 感覚器	調べた文献の中で見当たらない。
	免疫 がん 炎症	うがいで用い、口腔内形成手術後の治療を早め、痛みや炎症を軽減するのに有効性が示唆されている(64) タイプ2単純ヘルペス(HSV-2)感染再発部(生殖器)の治療に 3%プロポリス軟膏塗布の有効性が示唆されている。この疾患に関しては、5%アシクロビル軟膏よりも治療が早く、完全である可能性があるという説もある(64)。 上記以外の有効性について信頼できる情報は十分でないが、プロポリスが一般の風邪に効く可能性があるという説もある。リノウイルス感染において、プラセボ投与患者と比較してプロポリス投与患者は、風邪の症状が25倍早く治ったと思われた症例があった。しかし、風邪に対するプロポリスの有効性を評価するには、より多くのデータの蓄積が必要である(64)。
	骨 筋肉	調べた文献の中で見当たらない。
	発育 成長	調べた文献の中で見当たらない。
	肥満	調べた文献の中で見当たらない。
	その他	
試験管内 動物他での評価	調べた文献の中で見当たらない。	
安全性		
危険情報	今のところ、プロポリスの安全性に対する信頼できるデータは十分でない(64)。 安全性に関するデータは十分でないため、妊娠中 授乳中は使用をさける(64)。 副作用としては、経口摂取でアレルギー反応、プロポリスを含むトローチで口内炎が起きることがある。これらは、ハチやハチの生産物に過敏な人に多い(64)。 外用で用いた場合(化粧品を含む)、接触性皮膚湿疹が起きることがある(64)。	

禁忌対象者	プロポリス中のアレルゲンが症状を悪化させるという報告があるので、喘息患者には禁忌(64)。 ・ハチの生産物(ハチミツなど)や針葉樹、ポプラ、Peruvian balsam、サリチル酸にアレルギーのある人は使用を避けること(64)。 他のハーブやサプリメントとの相互作用については十分なデータがない(64)。
医薬品等との相互作用	医薬品、食物との相互作用や臨床検査に対する影響は知られていない。また臨床的に有意な相乗効果も期待できない(64)。
動物他での毒性試験	調べた文献の中で見当たらない。
AHPA クラス分類 および勧告	参考文献中に記載なし。 *米国ハーブ製品協会(American Herbal Products Association AHPA)
総合評価	
安全性	安全性に関するデータは十分でないので、妊娠中 授乳中は使用をさける。ハチやハチの生産物にアレルギーのある人、特に喘息患者は使用禁忌。外用で用いた場合(化粧品を含む)、接触性皮膚湿疹が起きることがある。
有効性	有効性に関して、参考となる十分なデータは見当たらない。
Keyword	ハチの巣、単純ヘルペス

文献

(30) 「医薬品の範囲に関する基準」別添3 (平成 16 年 3 月 31 日 薬食発第 0331009 号 厚生労働省医薬食品局長)

(64) Pharmacist s Letter/Prescriber' s letter Natural Medicine Comprehensive Database 5th ed Stockton CV Therapeutic Research Faculty (2003) ((独) 国立健康 栄養研究所監訳 「健康食品」 データベース (日本語版) 2004 (第一出版) 刊行予定)

(101) Nat Med 2000; 54(6), 306-13

ベニコウジ

基本情報		
名称	和名 ベニコウジ 英名 Red yeast rice, Red koji 学名 <i>Monascus purpureus</i> (モナスカス属)	
概要	ベニコウジは米に紅麹菌を植菌して発酵させたもので、中国やジャワで古くから食品の着色料などとして使用されてきた。ベニコウジの中国語名は「紅曲」であり、古くから漢方素材にも用いられていた。俗に「コレステロールを下げる」などといわれ、ヒトでの有効性については、一部にヒトでの科学的データが示されている。安全性については、悪影響として胃炎、腹部不快感、肝臓酵素活性の上昇を引き起こすことが報告されている。また、妊婦や小児の摂取は恐らく危険と思われ、授乳中の摂取についても十分なデータが無いため避けたほうが良い。その他、詳細については、「すべての情報を表示」を参照。	
法規 制度	麹米(紅菌により発酵された米)は「非医薬品」に区分される(30)。「既存添加物」色素は着色料。	
* 成分の特性 品質 *		
主な成分 性質	ベニコウジは 0.4%ほどの、8 種のメビニン酸(mevinic acids)(スタチン系化合物、主としてロバスタチン<lovastatin>)を含み、この成分が HMGCo-A レダクターゼを阻害すると考えられている。その他βシトステロール(β -sitosterol)、カンペステロール(campesterol)、イソフラボンやイソフラボン配糖体などのサポゲニン、単価不飽和脂肪酸などを含む。色素はモナスシン モナスコルブリンなど。	
分析法		
有効性		
副作用 副作用	循環器 呼吸器	ベニコウジは経口で、コレステロールとトリグリセリドを下げるのに恐らく有効と思われる(64)。複数の臨床研究で、ベニコウジは総コレステロール、LDL コレステロール、トリグリセリドを 8~12 週間で下げた(64)(PMD 9989685)。ほとんどの研究では摂取量は 2.4g/日であったが、1.2g/日でも効果が見られた。試験に使用されたのは特定のメーカーのベニコウジ製品であった(64)。 高脂血症であるが薬物治療を受けていない 83 名で行ったランダム化二重盲検比較試験の結果、ベニコウジ 2.4g/日を 12 週間摂取したところ、開始 8 週間目以降において、総コレステロール値がプラセボと比較して有意に低下し、トリグリセリド値、LDL-コレステロール値も低減したが、HDL-コレステロールに有意な変化はなかったという報告がある(65)。
	消化系 肝臓	HIV 感染による脂質代謝異常に対して、有効性が示唆されている(64)。
	糖尿病 内分泌	調べた文献の中で見当たらない。
	生殖 泌尿器	調べた文献の中で見当たらない。
	脳 神経 感覚器	調べた文献の中で見当たらない。
	免疫・がん 炎症	調べた文献の中で見当たらない。
	骨 筋肉	調べた文献の中で見当たらない。
	発育・成長	調べた文献の中で見当たらない。
	肥満	調べた文献の中で見当たらない。
	その他	
試験管内 動物他 での評価	調べた文献の中で見当たらない。	
安全性		
危険情報	短期間の経口での適切な摂取は安全性が示唆されている。12 週間の複数の臨床研究では、ベニコウジの摂取は安全であった(64)。ただし長期の摂取での安全性については十分なデータが無いので不明である(64)。 小児の経口摂取は、危険性が示唆されている。18 歳以下での安全性は確立されておらず、また小児におけるコレステロール低減による健康効果については疑問がある(64)。 授乳中の摂取については、十分なデータが無いため避けたほうが良い(64)。 ベニコウジの副作用としては胃炎、腹部不快感、肝臓酵素活性の上昇を引き起こすことがある。臨床試験ではその他に胸焼け、ガスでお腹が張る、めまいなどの副作用はあったが試験を中止するほどではなかった(64)。 ・ベニコウジに含まれるメビニン酸により、HMG-CoAレダクターゼ阻害剤(スタチン系薬剤)と同様の横紋筋	

	融解が起きることが考えられる(64)。
禁忌対象者	妊娠中の摂取は恐らく危険と思われる。ペニコウジの成分であるロバスタチンは動物実験により胎児に骨格の催奇形性を引き起こす可能性があるため、摂取は避けるべきである(64)。 肝不全患者およびそのリスクのある人、肝機能検査で異常が見られた人は使用禁忌である(64)。
医薬品等との相互作用	・アルコール、スタチン系薬剤、シクロスポリン、レボチロキシン(人工甲状腺ホルモン剤)、その他の薬剤、ナイアシン、コエンザイム Q10、グレープフルーツなどとの併用による相互作用が知られている(64)。 理論的には、肝毒性、あるいは甲状腺ホルモン作用やコレステロール低下作用のあるハーブやサプリメント、またセイヨウオトギリソウとの併用で相互作用が起きる可能性がある(64)。 臨床検査では、肝臓の酵素、血清コレステロール、クレアチンキナーゼなどの値に影響を与えることがある(64)。
動物他での毒性試験	調べた文献の中で見当たらない。
AHPA クラス分類 および勧告	参考文献中に記載なし。 *本国ハーブ製品協会(American Herbal Products Association, AHPA)
総合評価	
<p>安全性 妊娠中の摂取は恐らく危険と思われる。 短期間の経口での適切な摂取は安全性が示唆されている。 小児の経口摂取は、危険性が示唆されている。 授乳中の摂取については、十分なデータが無いため避けたほうが良い。 ペニコウジの副作用としては胃炎、腹部不快感、肝臓酵素活性の上昇を引き起こすことがある。 ペニコウジに含まれるメビン酸により、HMG-CoA レダクターゼ阻害剤(スタチン系薬剤)と同様の横紋筋融解が起きることが考えられる。</p> <p>有効性 ペニコウジは経口で、コレステロールとトリグリセリドを下げるのに恐らく有効と思われる。 HIV 感染による脂質代謝異常に対し、有効性が示唆されている。</p>	
Keyword	コレステロール、トリグリセリド、脂質代謝異常

文献

- (30) 「医薬品の範囲に関する基準」別添3 (平成 16 年 3 月 31 日 薬食発第 0331009 号 厚生労働省医薬食品局長)
- (64) Pharmacist s Letter/Prescriber s letter Natural Medicine Comprehensive Database 5th ed Stockton CV Therapeutic Research Faculty (2003) ((独) 国立健康 栄養研究所監訳 「健康食品」データベース (日本語版) 2004 (第一出版) 刊行予定)
- (65) Cochran Library
(PMID 9989685)Am J Clin Nutr 1999 Feb 69(2) 231-6

マイタケ

基本情報		
名称	和名 マイタケ 英名 Gray-maitake 学名 Grifola frondosa (タコウキン科)	
概要	マイタケは、ブナ科の根元に発生するキノコで、栽培品も多く、食用として馴染みがある。マイタケの中国語名は「灰樹花」である。その抽出物は、俗に「中性脂肪を下げる」、「がんを予防する」などといわれているが、ヒトでの有効性については信頼できるデータが見当たらない。安全性については、適切に摂取すれば、安全性が示唆されているが、サプリメントなどとして摂取する場合には、妊娠中授乳中の安全性について十分なデータがないことから摂取は避けたほうが良い。その他、詳細については、「すべての情報を表示」を参照。	
法規 制度	別名としてシロマイタケがある。子実体は「非医薬品」に区分される(30)。	
成分の特性・品質		
主な成分 性質	βグルカンを含む。	
分析法		
有効性		
ヒトでの評価	循環器 呼吸器	調べた文献の中で見当たらない。
	消化系 肝臓	調べた文献の中で見当たらない。
	糖尿病 ・内分泌	予備的な臨床試験の結果、マイタケ多糖類がⅡ型糖尿病患者において血糖値を低下させる可能性が示唆されている。この点については、さらなる科学的実証が必要である(64)。
	生殖・泌尿器	調べた文献の中で見当たらない。
	脳 神経 ・感覚器	調べた文献の中で見当たらない。
	免疫 がん 炎症	調べた文献の中で見当たらない。
	骨 筋肉	調べた文献の中で見当たらない。
	発育 成長	調べた文献の中で見当たらない。
	肥満	調べた文献の中で見当たらない。
	その他	
試験管内 動物他 での評価	調べた文献の中で見当たらない。	
安全性		
危険情報	マイタケは適切に用いられれば経口で安全性が示唆されている(64)。 サプリメント等として摂取する場合、妊娠中及び授乳中の安全性については十分な情報がないため、摂取は避けたほうが良い(64)。 副作用は報告されていない(64)。	
禁忌対象者	調べた文献の中で見当たらない。	
医薬品等との 相互作用	血糖低下作用を持つハーブやサプリメントと併用すると、相乗的に血糖値低下が起こることが考えられる(64)。糖尿病治療薬との併用でも同様であるので、血糖値モニタリングを行うことが必要である(64)。臨床検査において、血糖値に影響を与えることが考えられる(64)。 他の食品との相互作用、疾病や身体状態に対する影響は知られていない(64)。	
動物他での 毒性試験	調べた文献の中で見当たらない。	
AHPA クラス分類 および勧告	参考文献中に記載なし *米国ハーブ製品協会(American Herbal Products Association AHPA)	
総合評価		
安全性 マイタケの摂取による副作用は報告されていない。適切に用いられれば経口摂取で安全性が示唆されている。 サプリメント等として摂取する場合、妊娠中及び授乳中の安全性については十分な情報がないため、摂取は避けたほうが良い。		
有効性		

マイタケの多糖によるⅡ型糖尿病患者の血糖値低下をみた予備的試験があるが、さらなる検討が必要である。

Keyword	糖尿病、血糖値
---------	---------

文献

(30) 「医薬品の範囲に関する基準」別添3 (平成 16 年 3 月 31 日 薬食発第 0331009 号 厚生労働省医薬食品局長)

(64) Pharmacist's Letter/Prescriber's Letter Natural Medicine Comprehensive Database, 5th ed Stockton CV Therapeutic Research Faculty (2003) ((独) 国立健康 栄養研究所監訳 「健康食品」データベース (日本語版), 2004 (第一出版) 刊行予定)

マカ

基本情報		
名称	和名 マカ 英名 Maca, Peruvian ginseng 学名 <i>Lepidium meyenii</i> (アブラナ科)	
概要	マカは、南米ペルーで海拔 4000~5000mの高地で植生するアブラナ科の植物の根で、滋養食材として重宝されている。俗に男女ともに「強壮作用がある」といわれ、健康な男性では一部に有効性を示唆する情報もある。安全性については、信頼できるデータが見当たらない。その他、詳細については、「すべての情報を表示」を参照。	
法規 制度	別名としてマカマカがある。根は「非医薬品」に区分される(30)。	
成分の特性・品質		
主な成分 性質	マカの根は必須アミノ酸、脂肪酸、ミネラルを含む。	
分析法		
有効性		
ヒトでの評価	循環器・呼吸器	調べた文献の中で見当たらない。
	消化系・肝臓	調べた文献の中で見当たらない。
	糖尿病 内分泌	調べた文献の中で見当たらない。
	生殖 泌尿器	性ホルモンに影響与えない(PMID 12525260)。 健康な男性において、性欲を高める目的に有効性が示唆されている(64)。マカ15g-3g/日を最低8週間摂取した結果、健康な男性の性欲を改善することが示唆された。ホルモンレベルには影響しないと考えられる(64)。
	脳 神経 感覚器	調べた文献の中で見当たらない。
	免疫 がん 炎症	調べた文献の中で見当たらない。
	骨 筋肉	調べた文献の中で見当たらない。
	発育 成長	調べた文献の中で見当たらない。
	肥満	調べた文献の中で見当たらない。
	その他	
試験管内 動物他 での評価	調べた文献の中で見当たらない。	
安全性		
危険情報	短期間であれば適切に用いた場合、経口で安全性が示唆されている(64)。1日3gまでの量を12週間安全に摂取できたという報告がある(64)。21~56歳の男性で行った臨床試験では、3g/日を12週間摂取しても、血中の複数の性ホルモン濃度に影響はなかったという報告がある(65)。 妊娠中及び授乳中の安全性は、通常食事に含まれる量の摂取では恐らく安全と思われる。通常の食事以上の量での安全性は十分な情報がないため、摂取は避けたほうが良い(64)。 副作用は報告されていない(64)。	
禁忌対象者	調べた文献の中で見当たらない。	
医薬品等との 相互作用	調べた文献の中で見当たらない。	
動物他での 毒性試験	調べた文献の中で見当たらない。	
AHPA クラス分類 および勧告	参考文献中に記載なし *木国ハーブ製品協会(American Herbal Products Association, AHPA)	
総合評価		
安全性	通常の食事以上の量での安全性は十分な情報がないため、摂取はさけたほうがよい。	
有効性		

健康な男性の性欲を改善するのに有効性が示唆されている。

Keyword	
---------	--

文献

(30) 「医薬品の範囲に関する基準」別添3 (平成 16 年 3 月 31 日 薬食発第 0331009 号 厚生労働省医薬食品局長)

(65) Cochran Library

(64) Pharmacist' s Letter/Prescriber' s letter Natural Medicine Comprehensive Database 5th ed Stockton, CV Therapeutic Research Faculty (2003) ((独) 国立健康 栄養研究所監訳 「健康食品」データベース (日本語版), 2004 (第一出版) 刊行予定)

(PMID 12525260) J Endocrinol 2003 Jan 176(1):163-8

マツ(松樹皮抽出物)

基本情報		
名称	和名 松樹皮抽出物(俗名 ピクノジェノール) 英名 pycnogenol	
概要	マツは古代からさまざまな部位が薬用として使用されてきた。北アメリカ北東部の原産で、北米大陸に広く分布し、ヨーロッパでも栽培されているマツの樹皮とその抽出物が注目されている。マツ樹皮は北米先住民が古くから利用しているもので、外皮(コルク)を除去した後に乾燥させた内側の樹皮が使用部位になっている。松香(ショウコウ 樹脂)は樹幹に傷をつけて採取したもので、これを生松脂と呼びテレピンチナともいう。ピクノジェノールとはフランスカイガンショウの樹皮抽出物(プロシアニジン類を含む)の木国における登録商標である。もともとピクノジェノールという語はプロシアニジン類の一般名称であった。ピクノジェノールは、俗に「慢性静脈不全症によい」、「血管保護作用がある」、「LDLコレステロールを減少させる」等といわれている。ヒトでの有効性については、一部の作用にのみ有効性が示唆されている。安全性については、適切に用いれば安全性が示唆されているが、妊娠中 授乳中の安全性については信頼できるデータが十分ではないため使用は避けるべきである。ピクノジェノールは、その免疫賦活作用が示唆されているため、免疫抑制治療に影響を与える可能性が考えられる。その他、詳細については、「すべての情報を表示」を参照。	
法規 制度	別名としてカインヨウシ/ショウボクヒ/マツノミ/マツバ/マツヤニがある。殻、殻皮、種子、樹脂、葉、樹皮は「非医薬品」に区分される(30)。	
成分の特性・品質		
主な成分 性質	プロシアニジン(Procyanidin)類、タンニン、粘質物、コニフェリン、コニフェリルアルコール、ジテルペノイド類、トリテルペノイド、揮発油、その他を含む。	
分析法	プロアントシアニジン類がブタノール-塩酸法を用いた比色法により分析されている(PMID 11996210(102))。また、松樹皮抽出物を人に経口投与後尿中に排泄されたフェルラ酸(ferulic acid)およびその代謝物がフォトダイオードアレイ検出器を装着した高速液体クロマトグラフィーにより分析されている(PMID 10889455)。	
有効性		
ヒトでの評価	循環器 呼吸器	ピクノジェノールは慢性の静脈不全症の改善に経口で有効性が示唆されている(64)。3-12 週間の摂取で静脈不全症患者における下肢の痛み、だるさ、浮腫を有意に改善した(64)。摂取量はたいていの場合、100-120mg を 1日3回であった。 予備的な知見によると、150mg を 1日3回、4週間摂取したところ、末梢循環、心筋虚血、血小板凝集などを改善し、心血管疾患に役立つ可能性があるという(64)。 120mg を 1日3回摂取で、血中の LDL コレステロールが減少したという知見がいくつかある(64)。 ピクノジェノールの抗酸化活性は認められなかったという報告がある。27人で行った臨床試験の結果、ピクノジェノール 200mg/日を 2週間摂取しても血液サンプルの抗酸化活性を上昇させることはなく、血中ビタミンCの消失速度を延長することもなかった(64)。
	消化系 肝臓	調べた文献の中で見当たらない。
	糖尿病 内分泌	調べた文献の中で見当たらない。
	生殖 泌尿器	予備的な知見によると、子宮内膜症や月経困難症の女性における骨盤の痛みを和らげるのに役立つ可能性が示唆されている(64)。
	脳・神経 感覚器	ピクノジェノールは糖尿病性あるいは他の網膜症に経口で有効性が示唆されている(64)。50mg を 1日3回、2ヶ月摂取したところ、糖尿病や動脈硬化などに由来する網膜症の進行を予防あるいは遅らせることができた。視力や網膜の血管新生にもある程度の改善がみられた。 デキストロアンフェタミンとの組み合わせ摂取で、注意欠陥多動性障害(ADHD)患者の症状を改善したとする知見がいくつか報告されている(64)。
	免疫 がん 炎症	ピクノジェノールの慢性喘息に対する影響がヒトで調べられている。26人の喘息患者で行った臨床試験によると、ピクノジェノール 200mg/日を4週間摂取した結果、反応は良好で、血清中のロイコトリエン類が有意に減少していた。喘息に対するピクノジェノールの有効性を確立するには、より大規模な試験が必要である(64)。
	骨 筋肉	調べた文献の中で見当たらない。
	発育 成長	調べた文献の中で見当たらない。
	肥満	調べた文献の中で見当たらない。
	その他	ピクノジェノール経口摂取で、運動選手の能力向上に有効性が示唆されている(64)。20-35歳のアマチュア選手がピクノジェノール 200mg/日を30日間摂取したところ、トレッドミル(ベルトコンベア式装置)における走運動能力が向上したという報告がある。

試験管内・動物他 での評価	調べた文献の中で見当たらない。
安全性	
危険情報	経口および外用で、適切に用いられれば安全性が示唆されている(64)。ピクノジェノールは投与量 200-450mg/日を3ヶ月まで摂取で安全であった(64)。 副作用は報告されていない(64)。 妊娠中および授乳中の安全性については、信頼できるデータが十分ないので使用は避けること(64)。
禁忌対象者	調べた文献の中で見当たらない。
医薬品等との 相互作用	調べた文献の中で見当たらない。
動物他での 毒性試験	調べた文献の中で見当たらない。
AHPA クラス分類 および勧告	参考文献中に記載なし。 *木国ハーブ製品協会(American Herbal Products Association, AHPA)
総合評価	
安全性 経口および外用で、適切に用いられれば安全性が示唆されている。しかし、妊婦や授乳婦に対する安全性は、信頼できるデータが十分ないので使用は避けること。ピクノジェノールは、その免疫賦活作用のため、免疫抑制治療に影響を与える可能性が考えられる。	
有効性 ピクノジェノールは経口摂取で慢性の静脈不全症の改善、糖尿病性あるいは他の網膜症に有効性が示唆されている。	
Keyword	プロンアニン、静脈不全症、血管保護作用、網膜症、運動能力、心血管疾患、LDL-コレステロール、月経困難症、子宮内膜症、注意欠陥多動性障害(ADHD)

文献

(30)「医薬品の範囲に関する基準」別添3 (平成 16 年 3 月 31 日 薬食発第 0331009 号 厚生労働省医薬食品局長)

(64) Pharmacist s Letter/Prescriber' s letter Natural Medicine Comprehensive Database 5th ed Stockton, CV Therapeutic Research Faculty (2003) ((独)国立健康 栄養研究所監訳 「健康食品」データベース (日本語版), 2004 (第一出版) 刊行予定)

(65) Cochran Library

(PMID 11996210) Int J Clin Pharmacol Ther 2002 Apr; 40(4) 158-68

(PMID 10889455) Free Radic Biol Med. 2000 Apr 15 28(8):1249-56

(102)Phytochemistry 1975 14 1107-13

メシマコブ

基本情報		
名称	和名 メシマコブ 英名 学名 <i>Phellinus linteus</i> (Berk. et Curt) Aoshima (タバコウロコタケ科)	
概要	メシマコブは、日本、中国などに分布するキノコで、昔から漢方として使われており、止汗 利尿作用などがあるとされる。メシマコブの中国語名は「桑黄」である。健康食品として、俗に「免疫力を向上させる」、「がんを予防する」などといわれているが、ヒトでの有効性についてはデータが見当たらない。安全性については、大量に摂取すると下痢や嘔吐を引き起こす可能性があるため避けるべきである。その他、詳細については、「すべての情報を表示」を参照。	
法規 制度	菌糸体と子実体は「非医薬品」に区分される(30)。	
成分の特性・品質		
主な成分 性質	子実体(きのこの上のかさの部分)に汗腺の分泌を抑えるアガリシン酸(agaric acid)、アガリチンなどを含む。	
分析法		
有効性		
ヒトでの評価	循環器 呼吸器	調べた文献の中で見当たらない。
	消化系 肝臓	調べた文献の中で見当たらない。
	糖尿病 内分泌	調べた文献の中で見当たらない。
	生殖 泌尿器	調べた文献の中で見当たらない。
	脳 神経 感覚器	調べた文献の中で見当たらない。
	免疫 がん 欠症	調べた文献の中で見当たらない。
	骨 筋肉	調べた文献の中で見当たらない。
	発育 成長	調べた文献の中で見当たらない。
	肥満 その他	調べた文献の中で見当たらない。
試験管内 動物他での評価	水溶性エキスに抗腫瘍活性が認められている(17)。	
安全性		
危険情報	大量に摂取すると下痢や嘔吐を引き起こすとの報告がある(9)。	
禁忌対象者	調べた文献の中で見当たらない。	
医薬品等との相互作用	調べた文献の中で見当たらない。	
動物他での毒性試験	調べた文献の中で見当たらない。	
AHPA クラス分類 および勧告	参考文献中に記載なし *米国ハーブ製品協会(American Herbal Products Association, AHPA)	
総合評価		
安全性 大量に摂取すると下痢や嘔吐を引き起こす可能性があるため、避けるべきである。		
有効性 ヒトに対する有効性については参考文献中にデータが見当たらない。		
Keyword	糖尿病、がん	

文献

(9) 原色薬草図鑑 北隆館

(17) 天然薬物辞典 廣川書店 奥田拓男編

(30)「医薬品の範囲に関する基準」別添3（平成16年3月31日 薬食発第0331009号 厚生労働省医薬食品局長）

メリロート

基本情報		
名称	和名 セイヨウエビラハギ (俗名 メリロート、スイートクローバー) 英名 Melilotus, Sweet clover 学名 Melilotus officinalis (マメ科)	
概要	メリロートは、北米地方などに生息するマメ科の植物で、俗に「打ち身によい」といわれている。ヒトでの有効性については、一部では有効性が示唆されている。安全性については、経口で大量に摂取する場合、一時的な肝臓障害を起こす可能性があり、妊娠中 授乳中の安全性については十分な情報がないことから使用は避けるべきである。また、血液凝固障害の病歴のある者は禁忌とされている。セイヨウエビラハギの中国語名は「黄花草木樨」である。その他、詳細については、「すべての情報を表示」を参照。	
法規 制度	別名としてセイヨウエビラハギがある。全草は「非医薬品」に区分される(30)。	
成分の特性 品質		
主な成分 性質	苦味質やタンニンを含む。クマリン類 coumalic acid coumann, dicumarol を含む。	
分析法		
有効性		
ヒトでの評価	循環器 呼吸器	メリロートは経口で慢性的な静脈機能不全(脚の痛みと重苦しさ、夜中の脚の痙攣、かゆみと腫れ、血栓性静脈炎の補助的治療、リンパの停滞、血栓症後症候群、痔核)に対し、有効性が示唆されている(58)(64)。 メリロートは打ち身と斑状出血に対し、有効性が示唆されている(64)。 メリロートは静脈注射で静脈瘤に対し、有効性が示唆されている(64)。
	消化系 肝臓	調べた文献の中で見当たらない。
	糖尿病 内分泌	調べた文献の中で見当たらない。
	生殖・泌尿器	調べた文献の中で見当たらない。
	脳 神経 感覚器	調べた文献の中で見当たらない。
	免疫 がん ・炎症	調べた文献の中で見当たらない。
	骨 筋肉	調べた文献の中で見当たらない。
	発育 成長	調べた文献の中で見当たらない。
	肥満	調べた文献の中で見当たらない。
	その他	
試験管内 動物他での 評価	調べた文献の中で見当たらない。	
安全性		
危険情報	経口で花の小枝と葉の調製品を適切に使用する場合は恐らく安全と思われる(64)。 経口で大量に摂取する場合、一時的な肝臓障害を起こす可能性があるため危険性が示唆されている(64)。 妊娠中の使用の安全性に対しては十分な情報が無い。但し、13週～24週および25週～36週の妊婦30名を対象とした研究では、副作用は報告されなかった(64)。 授乳中の使用の安全性については十分な情報が無いため、避けるべきである(64)。 メリロートの摂取でまれに頭痛を起こすことがある(58)。	
禁忌対象者	血液凝固障害の病歴のある者、ワルファリンを飲んでいる患者には使用してはならない(20)。	
医薬品等との 相互作用	抗凝血薬また抗凝血作用のあるハーブやサプリメントとの併用は出血を招く恐れがあり、肝毒性のある薬剤との併用では肝毒性のリスクを上昇させる可能性がある(64)。 肝臓疾患を持つ人は症状を悪化させる恐れがあるので使用を避けること(64)。 臨床検査において肝機能指数に影響を与えることがある(64)。 他の食品との相互作用は知られていない(64)。	
動物他での 毒性試験	調べた文献の中で見当たらない。	

AHPA クラス分類 および勧告	参考文献中に記載なし。 *米国ハーブ製品協会(American Herbal Products Association AHPA)
総合評価	
<p>安全性 経口で花の小枝と葉の調製品を適切に使用する場合は恐らく安全と思われる。 経口で大量に摂取する場合、一時的な肝臓障害を起こす可能性があるため危険性が示唆されている。 授乳中の使用の安全性については十分な情報が無いため、避けるべきである。 メリロートの摂取でまれに頭痛を起こすことがある。</p> <p>有効性 メリロートは経口で慢性的な静脈機能不全(脚の痛みと重苦しさ、夜中の脚の痙攣、かゆみと腫れ、血栓性静脈炎の補助的治療、リンパの停滞、血栓症後症候群、痔核)に対し、有効性が示唆されている。 メリロートは打ち身と斑状出血に対し、有効性が示唆されている。</p>	
Keyword	静脈機能不全、打ち身、斑状出血

文献

(20) ハーブ大百科 誠文堂新光社 デニ バウン

(30) 「医薬品の範囲に関する基準」別添3 (平成 16 年 3 月 31 日 薬食発第 0331009 号 厚生労働省医薬食品局長)

(58) Monograph of therapeutical Guide to Herbal Medicine Complete German Commission

(64) Pharmacist' s Letter/Prescriber' s letter Natural Medicine Comprehensive Database, 5th ed Stockton, CV
Therapeutic Research Faculty (2003) ((独) 国立健康 栄養研究所監訳 「健康食品」データベース (日本語版) 2004 (第一出版) 刊行予定)

ラフマ

基本情報		
名称	和名 ラフマ、羅布麻 (俗名 コウマ) 英名 Rafuma 学名 Apocynum venetum L (キョウチクトウ科)	
概要	ラフマは、中国の吉林省以南から西モンゴルまで広域に自生するキョウチクトウ科の宿根草(地上部は枯れて根や茎は残り、翌年に芽を出す多年草)であり、古くから葉が茶の代用として使われている。ラフマは繊維質に富み、麻のように用いられてきたことから紅麻(こうま)、野麻(のま)、尺漆麻(たくしつま)など多くの異名がある。その茶はラフマ茶、ヤンロン茶とも呼ばれ、エキスの顆粒も登場している。俗に「血圧を調節する」、「カセを予防する」、「心身を落ち着かせる」などといわれているが、ヒトでの有効性についてはデータが見当たらない。安全性については、サプリメントとして使用した場合に、腹部不快感、吐き気、下痢などの悪影響を起こすとされている。その他、詳細については、「すべての情報を表示」を参照。	
法規・制度	別名としてコウマがある。全草は「非医薬品」に区分される(30)。	
成分の特性・品質		
主な成分 性質	ルチン(rutin)、カテキン(catechin)、アントラキノン(anthraquinone)、アミノ酸、カリウムなどのほか、フラボノイド、フェノール物質、多糖類が含有されている(26)。	
分析法		
有効性		
ヒトでの評価	循環器・呼吸器	調べた文献の中で見当たらない。
	消化系 肝臓	調べた文献の中で見当たらない。
	糖尿病・内分泌	調べた文献の中で見当たらない。
	生殖 泌尿器	調べた文献の中で見当たらない。
	脳 神経 感覚器	調べた文献の中で見当たらない。
	免疫・がん 欠症	調べた文献の中で見当たらない。
	骨 筋肉	調べた文献の中で見当たらない。
	発育・成長	調べた文献の中で見当たらない。
	肥満	調べた文献の中で見当たらない。
その他	調べた文献の中で見当たらない。	
試験管内 動物他での評価	調べた文献の中で見当たらない。	
安全性		
危険情報	動物にラフマ葉の製剤を経口投与したとき、嘔吐、食欲低下が見られ、また体重の増加も対照群より少なかった。 ヒトにおいては、ラフマ葉の製剤を摂取した一部の患者から胃痛、腹部不快感、食欲不振、吐き気や下痢などの副作用が見られた。これらの副作用はラフマ葉が消化管粘膜を刺激することによるものと考えられる(101)。	
禁忌対象者	調べた文献の中で見当たらない。	
医薬品等との相互作用	調べた文献の中で見当たらない。	
動物他での毒性試験	急性毒性試験 (1)ラフマ根の抽出液を麻酔したネコに静脈注射したときの致死量は 319mg/kg である(死因は心臓停止)。 (2)ラフマ葉の水抽出物をマウスに静脈注射したとき 50%致死量(LD50)は 106g/kg。(3)ラフマ葉のアルコール抽出液をマウスに経口投与したときの 50%致死量(LD50)は 14g/kg 以上。(4)ラフマ葉の水抽出物(1g/kg)を麻酔したイスに静脈注射したところ、明らかな心電図異常が見られ、大量投与による心筋に対する毒性が示唆された。 慢性毒性試験 ラフマ葉のアルコール抽出液をラットに 6ヶ月間経口投与した結果、血球数、肝 腎機能の異常は見られなかった。また、心、肝、脾、肺、腎、副腎、胸腺、脳、性腺などの組織検査も異常が認められなかった(101)。	

AHPA クラス分類 および勧告	参考となる十分なデータが見当たらない。 *米国ハーブ製品協会(American Herbal Products Association, AHPA)
総合評価	
安全性 サプリメントなどとして使用した場合は胃痛、腹部不快感、吐き気、下痢などの副作用を起こすことがある。	
有効性 ヒトに対する有効性については参考文献中にデータが見当たらない。	
Keyword	

文献

(26) 健康 栄養食品事典 2002-2003 奥田拓男編 (東洋医学舎)

(30) 「医薬品の範囲に関する基準」別添3 (平成 16 年 3 月 31 日 薬食発第 0331009 号 厚生労働省医薬食品局長)

(101) 現代中薬薬理学 王本祥編集

卵黄油

基本情報		
名称	和名 卵黄油	
概要	卵黄油は、家庭でも作られ利用されてきた健康食品である。俗に「血行をよくする」、「肩凝りや腰の痛みを取る」、「疲労感をやわらげる」、「体全体に活力を吹き込む」などといわれているが、ヒトにおける有効性 安全性についてはデータが見当たらない。その他、詳細については、「すべての情報を表示」を参照。	
法規 制度	卵黄の油は「非医薬品」に区分される(30)。「既存添加物」保湿剤、抗酸化剤として用いる。	
成分の特性 品質		
主な成分 性質	レシチン、リノール酸など。	
分析法	調べた文献の中で見当たらない。	
有効性		
ヒトでの評価	循環器 呼吸器	調べた文献の中で見当たらない。
	消化系 肝臓	調べた文献の中で見当たらない。
	糖尿病 ・内分泌	調べた文献の中で見当たらない。
	生殖 泌尿器	調べた文献の中で見当たらない。
	脳・神経 ・感覚器	調べた文献の中で見当たらない。
	免疫 がん 炎症	調べた文献の中で見当たらない。
	骨・筋肉	調べた文献の中で見当たらない。
	発育・成長	調べた文献の中で見当たらない。
	肥満	調べた文献の中で見当たらない。
試験管内・動物他 での評価	調べた文献の中で見当たらない。	
安全性		
危険情報	食品として摂取する以上の安全性については十分なデータが見当たらない。	
禁忌対象者	調べた文献の中で見当たらない。	
医薬品等との 相互作用	調べた文献の中で見当たらない。	
動物他での 毒性試験	調べた文献の中で見当たらない。	
AHPA クラス分類 および勧告	参考文献中に記載なし。 *米国ハーブ製品協会(American Herbal Products Association, AHPA)	
総合評価		
安全性 食品として摂取する以上の安全性については十分なデータが見当たらない。		
有効性 有効性についての科学的な参考データは見当たらない。		
Keyword	レシチン	

文献

(30)「医薬品の範囲に関する基準」別添3 (平成 16 年 3 月 31 日 薬食発第 0331009 号 厚生労働省医薬食品局長)

レイシ

基本情報		
名称	和名 マンネンタケ、レイシ、靈芝 英名 Reishi 学名 Ganoderma lucidum Karst (マンネンタケ科)	
概要	レイシは、北半球の温帯広葉樹林に見られるキノコ類で、中国では紀元前 200 年から記述がみられる歴史の古い漢方素材のひとつであり、一般に食用とはしない。古来より、6種の靈芝が記録され用いられてきたが、現在では赤靈芝と紫靈芝の2種類のみが使われている。一般的にはサルノコシカケの一種であるマンネンタケのことを靈芝と呼んでいる。近年レイシの多糖類が注目され、俗に「抗腫瘍活性がある」といわれているが、ヒトでの有効性については信頼できるデータが見当たらない。安全性については、血小板減少症の人では出血傾向、血圧低下作用のある医薬品との併用により低血圧を起こす可能性があるため注意が必要である。その他、詳細については、「すべての情報を表示」を参照。	
法規 制度	別名としてマンネンタケ/ロノカクレインがある。子実体は「非医薬品」に区分される(30)。「既存添加物」レイシ抽出物は苦味料。	
成分の特性・品質		
主な成分 性質	トリテルペノイド(triterpenoids)60 種以上、多糖類 フコフルクトグリカン、ヘプチドグリカン、アラビノキシルグリカン、β-グルカン(β-glucan) など。その他マンニトール、種々の脂肪酸など。	
分析法	レイシは他のキノコ製品 酵母製品と同様にβ-D-グルカン含有する。β-D-グルカンの構造特性や分子量分布はキノコの種類により大きく異なり、その構造と活性の関連については一致した見解が得られていない。特異検出キットによるキノコ中のβ-グルカン総量が測定されている(101)。 トリテルペン類については高速液体クロマトグラフィー(HPLC)によるレイシ子実体中のガノデリノ酸類の定量が報告されている(PMID 9810695)(PMID 10923835)。 ビタミン D 前駆物質であるエルゴステロールについてはガスクロマトグラフ質量分析装置(GC-MS)分析法の報告がある(PMID 9872771)。	
有効性		
ヒトでの評価	循環器 呼吸器	調べた文献の中で見当たらない。
	消化系 肝臓	調べた文献の中で見当たらない。
	糖尿病 内分泌	調べた文献の中で見当たらない。
	生殖 泌尿器	調べた文献の中で見当たらない。
	脳・神経 感覚器	調べた文献の中で見当たらない。
	免疫 がん ・炎症	調べた文献の中で見当たらない。
	骨・筋肉	調べた文献の中で見当たらない。
	発育 成長	調べた文献の中で見当たらない。
	肥満	調べた文献の中で見当たらない。
その他		
試験管内 動物他での 評価	<ul style="list-style-type: none"> ・抗高血圧活性を有する(9)(17)(18)(20)(23)。麻酔したウサギとイヌで、腹腔内にエタノール抽出及び水溶性のレイシエキスを投与したところ、血圧降下、尿量増加が見られた(18)。 ・血管拡張作用(23)、強心作用がある(18)(20)。 ・血漿コレステロール低下(18)(20)(23)、中性脂肪低下作用がある(23)。 アデノシンによる血小板凝集阻害効果がある(23)。 中枢神経系抑制効果がある(9)(18)(23)。 抗アレルギー活性がある(17)(18)(20)(23)。受動的皮膚過敏反応の阻害、ヒスタミン放出の阻害、実験的ぜん息や接触性皮膚炎の防止作用がある(23)。 熱水抽出物にはNK細胞活性化作用がある(18)。 免疫機構を刺激する(20)。免疫調節機能がある(23)。 エタノール抽出物には、抗男性ホルモン作用がある(18)。 水溶性多糖類(ganoderan ABC)により、血糖値降下作用がある(18)(20)(23)。 物質合成代謝促進作用がある(23)。 利尿作用がある(9)(18)(23)。 四塩化炭素による実験肝炎マウスにレイシのエタノール抽出物を 10g/kg 連続 8 日間投与すると肝炎の症状を 	