

20. ヒメチチコグサ、エゾノハハコグサ

名称 ヒメチチコグサ、エゾノハハコグサ [英]Marsh Cudweed、Cudweed、Cotton Dawes [学名]Graphalium uliginosum

概要 ヒメチチコグサ(姫父子草)はキク科の一年草。高さ15~35 cm程度に生長する。俗に、「ヒメチチコグサでうがいをするのとどや口腔の疾患によい」と言われているが、ヒトでの有効性・安全性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。妊娠中・授乳中の安全性は信頼できる情報が十分に見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

21. ヨウシュカンボク、セイヨウカンボク、クランパーク

名称 ヨウシュカンボク、セイヨウカンボク、クランパーク [英]Cramp Bark、Guelder Rose、Cranberry Bush [学名]Viburnum opulus

概要 ヨウシュカンボクはスイカズラ科の落葉低木ないし小高木。秋になると赤い実をつける。俗に、「筋がよい」「月経痛によい」「喘息によい」と言われているが、ヒトでの有効性・安全性については調べた文献の中に見当たらない。妊娠中・授乳中の安全性については信頼できる情報が十分に見当たらないため、使用を避ける。免疫賦活剤や高血圧薬を服用している場合は危険性が示唆されている。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

22. ジギタリス

名称 ジギタリス [英]Digitalis、Foxglove [学名]Digitalis purpurea L. ゴマノハグサ科

概要 ヨーロッパ西部原産のキツネノテブクロ属ゴマノハグサ科の多年草。同属の「ケジギタリス(Digitalis lanata Ehrh.)」もジギタリスとして扱われることがあるが、ここでは、Digitalis purpurea L.について扱う。高さ1~1.5 mで、卵状長楕円形の葉をもち、6~7月に紅紫色の花をつける。俗に「心臓によい」「利尿によい」などといわれ、心房細動やうっ血性心不全などにおそらく有効と思われるが、全草に強い毒性をもち、心不整脈または死亡することがあるため、自己判断で摂取してはならない。コンフリーとの誤食による中毒事例が報告されているため、厚生労働省は注意を呼び掛けている(詳細はこちら)。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。



23 120806 ケジギタリス

名称 ケジギタリス [英]Grecian foxglove、Wolly foxglove [学名]Digitalis lanata Ehrh. ゴマノハグサ科

概要 ヨーロッパに分布するキツネノテブクロ属ゴマノハグサ科の草本。高さ0.5~1 mで、細長い葉をもち、6~8月に小さな黄白色の花をつける。茎の上部や花穂に軟毛があるのが特徴。同属の「ジギタリス(Digitalis purpurea L.)」と区別されず、「ジギタリス」と呼ばれることもある。俗に「心臓によい」「利尿によい」などといわれ、心房細動やうっ血性心不全におそらく有効と思われるが、全草に強い毒性をもち、心不整脈または死亡することがあるため、自己判断で摂取してはならない。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

24. アセロラ、バルバドスサクラ

名称 アセロラ、バルバドスサクラ [英]Acerola, Acerola Cherry, Barbados Cherry, Cerise des Antilles [学名]Malpighia globra, Malpighia punicifolia

概要 アセロラはキントランオ科の低木。ピンク色の花をつけ、赤い果実が実る。ビタミンCを豊富に含み、ジュース等に加工されて用いられることもある。俗に、「風邪によい」「心臓病によい」「壊血病によい」など言われている。アセロラの壊血病予防については、有効性が示唆されている。アセロラを食品として適切な量で摂取することは、安全性が示唆されている。しかし、サプリメント等の濃縮物として摂取した場合、妊娠中・授乳中の安全性に信頼できる情報が十分に見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

25. サッサfras

名称 サッサfras、サッサfrasノキ [英]Sassafras [学名]Sassafras albidum, synonyms Sassafras officinale, Sassafras variifolium, Laurus albida

概要 北米東部に分布するクスノキ科の落葉高木。高さ10~15 m程度に生長する。サッサfrasに含まれるサフロールは有害であり、現在はサフロールが含まれない抽出物と葉のみ使用が認められている。過去にはルートビアと呼ばれる炭酸飲料で抽出物が使用されていたが、1976年FDAはサフロール除去製品以外、サッサfrasの食品使用を禁止した。俗に、「尿路疾患」「粘膜炎」「関節炎」などによいと言われているが、ヒトでの安全性・有効性は十分な情報が見当たらない。妊娠中・授乳中の経口摂取はおそらく危険と思われるため使用を避ける。クスノキ科植物に過敏な人ではアレルギー反応が生じる可能性がある。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

26. ヨウシュネナシカズラ

名称 ヨウシュネナシカズラ [英]Doddoer, Hellweed, Devil's Guts [学名]Cuscuta epithimum

概要 ヨウシュネナシカズラはヒルガオ科の寄生植物。葉はなく、茎はツル性。俗に、「尿路によい」「脾臓によい」「肝疾患によい」と言われているが、ヒトでの有効性・安全性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。妊娠中・授乳中の安全性については調べた文献の中に十分な情報が見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

27. アメリカヒトツバタゴ、フリンジツリー

名称 アメリカヒトツバタゴ、フリンジツリー [英]Fringe Tree, Chionanthus, Cionanto [学名]Chionanthus virginicus

概要 アメリカヒトツバタゴはモクセイ科の落葉性低木または樹木。高さ10 m程度に生長する。ほぼ無臭、強い苦味を持つ。俗に、「肝臓によい」「胆のうによい」「胆石によい」と言われているが、ヒトでの安全性・有効性については調べた文献の中に十分な情報が見当たらない。妊娠中・授乳中の安全性は信頼できる情報が十分に見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

28. クルマバソウ、ウッドラフ、スイートウッドラフ

名称 クルマバソウ、ウッドラフ、スイートウッドラフ [英]Sweet Woodruff [学名]Galium odoratum, synonym Asperula odorata

概要 ヨーロッパ、アジア、北アフリカに分布するアカネ科の多年草。高さ45 cm程度に生長する。ヨーロッパではクルマバソウの地上部を白ワインに浸して作った飲料を飲む習慣がある。俗に、「呼吸器疾患によい」「消化器疾患によい」「肝疾患によい」など言われているが、ヒトでの有効性は十分な情報が見当たらない。妊娠中・授乳中の安全性は信頼できる情報が十分に見当たらないため使用を避ける。アカネ科植物に過敏な人ではアレルギー反応が生じる可能性がある。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

29. イヌホオズキ、リュウキ、ガーデンハックルベリー

名称 イヌホオズキ、リュウキ、ガーデンハックルベリー [英]Black Nightshade、Garden Nightshade、Houndsberry、Kakamachi [学名]*Solanum nigrum*

概要 イヌホオズキ(犬酸漿)はヨーロッパ原産で熱帯から温帯に広く分布しているナス科の一年草。高さ20~90 cm程度に生長する。全草が茶として利用される場合もあるが、有毒植物として知られている。「ガーデンハックルベリー」とも呼ばれているが、ツツジ科の「ハックルベリー」とは別の植物である。ガーデンハックルベリーが果実やジャム類としてハックルベリーとの名称で販売されていたことがあり、食品安全委員会から注意喚起されている(詳細はこちら)。俗に、「胃の不快感によい」「痙攣によい」「鎮静作用がある」などと言われているが、ヒトでの有効性については調べた文献の中に十分な情報が見当たらない。ソラニンを含むため、摂取することはおそらく危険と思われる。催奇形性が懸念されるため、妊娠中・授乳中はおそらく危険と思われ、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

30. 活性炭

名称 活性炭 [英]Activated Charcoal, Charcoal [学名]Carbon

概要 活性炭は泥炭、石炭、木材、ココナツの殻などを嫌気的な条件で約900℃まで加熱して作られる吸着性の高い炭素である。俗に「腸内洗浄によい」「老廃物の排泄によい」などと言われている。急性毒性に対する標準的治療の一部として摂取する場合、おそらく有効と思われるが、その他の用途での有効性については、調べた文献の中に十分なデータが見当たらない。安全性については、短期間の経口摂取はおそらく安全と思われる。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

31. ヤクモソウ、メハジキ、ホソバメハジキ、マザーワート

名称 ヤクモソウ、メハジキ、ホソバメハジキ、マザーワート [英]Chinese motherwort、Siberian motherwort、motherwort [学名]*Leonurus japonicas* Houtt.、*Leonurus sibiricus*、*Leonurus artemisia*、*Leonurus heterophyllus* Sweet シソ科

概要 中国、韓国、日本原産の越年草で、現在は北米大陸に帰化して野生化している。高さ50~150 cmで茎は直立、四角形。6~8月に紫紅色または白色の花をつける。生薬名は、全草が“益母草”、花が“益花草花”、果実が“充慰子”。同じマザーワートと呼ばれる同属のレオナルスソウ(*Leonurus cardiaca*)については別項を参照。俗に「めまいによい」「月経不順によい」「腹痛によい」などといわれているが、ヒトでの有効性については調べた文献の中に十分な情報が見当たらない。経口で適切に摂取する場合は安全性が示唆されているが、子宮刺激作用があると考えられるため、妊娠中の使用はおそらく危険である。授乳中の安全性については信頼できる十分な情報が見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。



32. レオナルスソウ、マザーワート、モミジバキセワタ、ヨウシュメハジキ

名称 レオナルスソウ、マザーワート、モミジバキセワタ、ヨウシュメハジキ [英]Motherwort, Common motherwort, Leonurus [学名]Leonurus cardiaca L. シソ科

概要 中央アジアが原産の多年草で高さ1~1.5 mとなる。現在ではヨーロッパや北アメリカの多くの地域に帰化している。夏に淡紅紫色の花をつける。乾燥させた地上部を使用する。同じくマザーワートと呼ばれる同属のヤクモソウ (*Leonurus japonicus*, *Leonurus heterophyllus* Sweet, *Leonurus artemisia*, *Leonurus sibiricus*) については別項を参照。俗に「心臓によい」「月経不順によい」などといわれているが、ヒトでの有効性については調べた文献の中に十分な情報が見当たらない。経口で適切に摂取する場合は安全性が示唆されているが、子宮刺激作用があると考えられるため、妊娠中の使用はおそらく危険である。授乳中の安全性については、信頼できる十分な情報が見当たらないため使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

33. ヤグルマハッカ

名称 ヤグルマハッカ、ホースミント [英]Hbrsemint, Nibarda Kytea, Wild Bergamot [学名]Monarda punctata

概要 ヤグルマハッカはシソ科の多年草。高さ90 cm程度に生長する。辛味と苦味があり、タイムに類似する芳香を有する。俗に、「風邪によい」「消化器系の疾患によい」「鼓腸によい」などと言われているが、ヒトでの有効性・安全性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。ヤグルマハッカは通経作用および子宮刺激作用があり、妊娠中の使用は危険であるため、使用を避ける。授乳中の安全性は調べた文献に十分な情報が見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

34. ヒメフウロ

名称 ヒメフウロ [英]Herb Robert, Dragon's Blood, Mountain Geranium [学名]Geranium robertianum

概要 ヒメフウロはフウロソウ科の多年生または二年生草本。高さ50 cm程度に生長する。強い独特の芳香を有する。俗に、「下痢によい」「肝臓または胆のうの機能を改善する」「腎臓によい」などと言われているが、ヒトでの有効性・安全性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。妊娠中・授乳中の安全性は十分な情報が見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

35. ギョリュウモドキ

名称 ギョリュウモドキ、エリカ、スコツヘザー、ヘザー、ヒース [英]Heather [学名]Calluna vulgaris

概要 ギョリュウモドキはツツジ科の低木。高さ60 cm程度に生長する。俗に、「腎臓病によい」「尿路感染症によい」「胃腸の病気によい」などと言われているが、ヒトでの有効性については調べた文献の中に十分な情報が見当たらない。適切に経口摂取する場合は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情報が十分に見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

36. メレゲッタコショウ

名称 メレゲッタコショウ [英]Grains of Paradise, Grans de Guinea, Guinea Pepper, Alligator Papper [学名]Aframomum melegueta

概要 メレゲッタコショウはショウガ科の多年生植物。高さ2.5 m程度に生長する。俗に、「腹痛によい」「下痢によい」と言われているが、ヒトでの有効性については十分な情報が見当たらない。通常の食品に含まれる量で摂取する場合は安全性が示唆されているが、過剰に摂取すると肝臓肥大、血中アルカリホスファターゼ値の上昇が生じる可能性がある。妊娠中・授乳中の安全性は調べた文献の中に十分な情報が見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

37. イエロードック、ナガバギシギシ、エゾノギシギシ

名称 イエロードック、ナガバギシギシ、エゾノギシギシ [英]Yellow Dock [学名]Rumex crispus, Rumex obtusifolius

概要 ヨーロッパ、アフリカ、アジアに分布するタデ科の多年草。高さ50~100 cm程度に生長する。根はチンキ剤として、乾燥完熟種子は茶として主に使用されている。根部に収斂作用がある。俗に、「鼻孔炎によい」「気管炎によい」「便秘をよくする」と言われているが、ヒトでの安全性・有効性は十分な情報が見当たらない。妊娠中・授乳中は、危険性が示唆されているため使用を避ける。タデ科植物に過敏な人ではアレルギー反応が生じる可能性がある。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

38. セネガ、ヒロハセネガ

名称 セネガ、ヒロハセネガ [英]Senega [学名]Polygala senega L, Polygala senega L var latifolia Torr et A Gray

概要 北米に分布するヒメハギ科の多年草。高さ45 cm程度に生長する。根部が生薬として利用されている。北米の先住民セネカ族によって蛇の咬傷治療として使用されたのが始まりで、現在では欧米、日本などで去痰薬として用いられている。日本ではヒロハセネガを栽植し、その根を生薬として生産していることから、日本薬局方にはセネガ (*Polygala senega* L) とヒロハセネガ (*Polygala senega* L var *latifolia* Torr et A Gray) の両方をセネガとして収載している。俗に、「気管支喘息によい」「慢性気管支炎によい」「肺気腫によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は十分な情報が見当たらない。セネガには通経作用、子宮収縮作用があるため、妊娠中の使用はおそらく危険と思われるため使用を避ける。授乳中も使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

39. プーアール茶、プーアル茶、ポーレイ茶

名称 プーアール茶、プーアル茶、ポーレイ茶 [英]Puer tea, Puerh tea, Pu'er tea, Pu'erh tea, Po-rei tea, Chinese black tea [学名]Camellia sinensis (L.), Camellia sinensis var. assamica, つばき科 [チャ属]

概要 プーアール茶(普洱茶)は中国雲南省南部を原産とする中国茶の一種。黒茶、あるいは後発酵茶、微生物発酵茶などとも呼ばれ、茶葉の品種や製茶方法、付着する菌種、熟成期間によって風味や含有する成分が著しく異なる。製茶方法により生茶 (aged/raw/unfermented/pu-erh green tea) と熟茶 (ripen/cooked/fermented/pu-erh black tea) の2つに大別される。従来製法で作られる生茶は、殺青→揉捻→日干→蒸し→圧縮成形ののち、倉庫内で自然に数年~数十年発酵させたもの。熟茶は、1970年代より製造が始まったとされ、生茶の製造工程中、茶葉を積み上げて水を散布し混ぜる作業を1ヶ月間程度繰り返して微生物発酵を促す工程が加わる。そのため生茶に比べて微生物発酵の過程が著しく短縮され、品質が安定して大量生産が可能で、中国国外に輸出されるプーアール茶のほとんどが熟茶といわれる。俗に「ダイエットによい」「コレステロールを下げる」「血糖値を下げる」などといわれているが、ヒトでの有効性は十分な情報が見当たらない。安全性については、妊娠中・授乳中を含めて、飲料として適量を摂取するのであれば安全性が示唆されているが、多量摂取では危険性が示唆されている。品質の劣悪なものや保存状態の悪いものは有害なカビが付着している可能性があるため、注意が必要である。また、好中球減少性疾患や化学療法等による免疫不全状態にある患者は付着するカビによる日和見感染に注意を払うこと。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

40. キャラウェイ、ヒメウイキョウ

名称 キャラウェイ、ヒメウイキョウ [英]caraway [学名]Carum carvi L. セリ科

概要 中央ヨーロッパ原産の2年生草本。高さ20~100 cmで夏に小さな桃色がかった白い花をつける。果実(種子)が香辛料として広く利用される。ヒメウイキョウと呼ばれる植物には *Carum carvi* L. (キャラウェイ) と *Anethum graveolens* (ディル、イノド、ジラ) があるが、ここでは *Carum carvi* L. について扱う。俗に「胃腸によい」「風邪によい」「消臭によい」などといわれ、消化不良に対してのみ他のハーブとの併用で有効性が示唆されている。安全性については、通常の食品に含まれる量の摂取は、おそらく安全と思われるが、妊娠中・授乳中の過剰量の使用は危険性が示唆されているため使用は避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

41. デイル、イノンド、ジラシ、ヒメウイキョウ

名称 デイル、イノンド、ジラシ、ヒメウイキョウ [英]Dill [学名]Anethum graveolens L. セリ科

概要 南ヨーロッパ、中央アジア、南アジア原産の芳香性の一年草で、現在では世界中で栽培される。高さ60~80 cmで、8月に黄色い多数の花を付ける。葉はハーブとして魚料理に好んで使用される。種子は生薬名「蒔蘿子」。ヒメウイキョウと呼ばれる植物には *Carum carvi* L. (キャラウェイ) と *Anethum graveolens* (デイル、イノンド、ジラ)があるが、ここでは *Anethum graveolens* について扱う。俗に「利尿によい」「食欲不振によい」「夜泣きによい」などといわれるが、ヒトでの有効性は十分な情報が見当たらない。通常の食品に含まれる量の摂取はおそらく安全と思われるが、種子には通経作用がある可能性があるため、妊娠中の食品に含まれる量を超える摂取は危険性が示唆されている。授乳中の安全性は信頼できる十分な情報が見当たらないため、食品に含まれる量を超える摂取は避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

42. エイランタイ、アイスランドモス、アイスランドゴケ

名称 エイランタイ、アイスランドモス、アイスランドゴケ [英]Iceland Moss, Iceland Lichen, Lichen islandicus, Centraria, Eryngo-leaved Liverwort [学名]Cetraria islandica

概要 エイランタイ(依蘭苔)はウメノキゴケ科の黄緑色の地衣類。高さ8 cm程度に生長する。俗に、「口腔の炎症によい」「空咳によい」「食欲不振によい」などと言われているが、ヒトでの有効性については調べた文献の中に十分な情報が見当たらない。短期間の摂取は安全性が示唆されているが、鉛を含む可能性があるため、過剰に摂取することは危険性が示唆されている。エイランタイのアルコール抽出物または粉末は粘膜を刺激する可能性があるため、胃潰瘍の人は注意が必要である。粘膜刺激に起因する十二指腸潰瘍の人は使用禁忌。妊娠中・授乳中に摂取することは危険性が示唆されており、使用は避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

43. スルフォラファン

名称 スルフォラファン [英]Sulforaphane [学名]1-isothiocyanate-4-methyl-sulfonyl butane

概要 スルフォラファンはアブラナ科植物に含まれている物質で、ブロッコリー(特に新芽)、キャベツ、カリフラワー、大根などに多く存在する。俗に「がんによい」「ヘリコバクター・ピロリ菌感染によい」と言われているが、スルフォラファン単独摂取におけるヒトでの有効性については調べた文献の中に十分な情報が見当たらない。通常の食品に含まれている量を摂取することはおそらく安全と思われるが、過剰量を摂取した場合の安全性については十分な情報が見当たらない。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

44. ヤネバンダイソウ、イワレンゲ、ハウスリーク

名称 ヤネバンダイソウ、イワレンゲ、ハウスリーク [英]Houseleek, Aaron's Rod, Ayegreen, Ayrton [学名]Sempervivum tectorum

概要 ヤネバンダイソウはベンケイソウ科の多肉の多年草。高さ10 cm程度に生長する。俗に、「下痢によい」「やけどによい」などと言われているが、ヒトでの有効性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。安全性については調べた文献に十分な情報が見当たらないが、多量に摂取すると嘔吐を誘発する可能性があるため、経口摂取は避けた方がよい。妊娠中・授乳中の安全性は調べた文献の中に見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

45. コンフリー、ヒレハリソウ

名称 コンフリー、ヒレハリソウ [英]Comfrey [学名]Symphytum officinale. ムラサキ科

概要 コンフリーはヨーロッパ原産のムラサキ科ヒレハリソウ属の多年草。草丈約1 mまで生長し、5～9月に白、紫、クリーム色、淡紅色などの花をつける。根、根茎、葉を外用や食用で用いてきた。通常のコンフリー (Symphytum officinale) の他、ブリックリーコンフリー (Symphytum asperum)、ロシアンコンフリー (Symphytum x uplandicum) なども区別されず、コンフリーと称されることがある。俗に「胃腸によい」「捻挫、打撲によい」「美肌によい」などといわれているが、ヒトでの有効性は十分な情報が見当たらない。短期間の外用は安全性が示唆されているが、経口摂取は急性または慢性肝毒性があるため、おそらく危険である。日本では、かつて健康野菜として注目され、農地や家庭菜園で栽培されたが、コンフリーに含まれるピロリジジナルカロイドが原因と考えられる肝障害が海外で多数報告され、厚生労働省は2004年に食品としての販売を禁止するとともに、摂取しないように注意喚起を行っている(102)(103)。妊娠中・授乳中の使用は経口摂取の他、外用でもおそらく危険である。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。コンフリーに関する注意事項の解説は「コンフリーを含む健康食品などに関する注意」を参照。



写真提供: 成島大 医歯薬 生薬学研究室

46. スターアニス、ダイウイキョウ、トウシキミ、ハッカクウイキョウ

名称 スターアニス、ダイウイキョウ、トウシキミ、ハッカクウイキョウ [英]Star Anise [学名]Illicium verum

概要 中国、台湾、ベトナムなどに分布するシキミ科の常緑高木。高さ10～14 m程度に生長する。果実や果実からとれるオイルは薬用や香辛料、香味料として利用され、八つの果実(袋果)が集合している形状から八角とも呼ばれる。過去にインフルエンザ治療薬のオセルタミビル(商品名タミフル)の製造原料に利用されていた経緯から、スターアニスにも同様の効果が期待できるとの情報もあったようだが、科学的根拠は見当たらない。1,4-イリレン誘発物質であるペラニサチンA、B、Cを含むため、米国FDAは乳幼児にスターアニス茶を与えないよう注意喚起している。同属のシキミ (Illicium anisatum, 別名 Japanese Star Anise) と混同されることがあるが、シキミは有毒であり、嘔吐、意識障害、1,4-イリレンなどを引き起こし、重症化すると死に至るため、スターアニスと混同しないよう注意が必要である。スターアニス(八角)とシキミの区別に関して注意喚起情報が出されている(こちら)。俗に「インフルエンザによい」「胃腸障害によい」「乳児疝痛によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は十分な情報が見当たらない。妊娠中・授乳中の使用については、信頼できる十分な情報が見当たらないため避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

47. ペパーミント、セイヨウハッカ

名称 ペパーミント、セイヨウハッカ [英]Peppermint [学名]Mentha × piperita L. シソ科

概要 ペパーミントはヨーロッパ原産の多年草で、アジア、北アメリカを始め多くの地域で栽培されている。高さ30～80 cmで淡紫色または白色の花をつける。強い芳香のあるハーブで、葉を茶やサラダなどに使用する。精油は香料として製菓、料理、リキユールなどに広く使用される。俗に「炎症によい」「腹痛によい」「咳によい」などといわれ、油はバリウム注腸による結腸の1,4-イリレン抑制に対して有効性が示唆されている。安全性については、精油の適切な使用はおそらく安全と思われ、葉の短期間の使用も安全性が示唆されている。妊娠中・授乳中についても、通常の食品に含まれる量の摂取はおそらく安全と思われるが、医療目的の多量摂取については信頼できる十分な情報が見当たらないため避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

48. ブロccoli

名称 ブロccoli [英]Broccoli [学名]Brassica oleracea

概要 ブロccoliは大西洋沿岸地帯原産のアブラナ科の栽培植物。ヨーロッパでは2,500年以上、野菜として栽培されてきた。キャベツの一変種で、主に花蕾、花茎を食用とする。俗に、「抗がん作用がある」「ヘリコバクター・ピロリ菌感染症によい」「有害化学物質除去効果がある」などと言われているが、ヒトでの有効性は十分な情報が見当たらない。通常の食品として摂取する場合はおそらく安全と思われる。妊娠中・授乳中に、通常の食品として摂取する量を超えての使用は、信頼できる十分な情報が見当たらないため避ける。発芽から3~4日の新芽にはスルフォラファンが多く含まれている。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

49. ヤエムグラ、クレーバー、グースグラス

名称 ヤエムグラ、クレーバー、グースグラス [英]Cleavers, Goose Grass, Galium [学名]Galium aparine

概要 ヤエムグラ(八重葎)はアカネ科の1~2年草。高さ60 cm~1.2 m程度に生長する。幾重にも重なりあって茂る事から、「八重葎」という名前が付けられたとの説もある。俗に、「排尿障害によい」「リンパ節炎によい」「乾癬によい」などと言われているが、ヒトでの有効性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。適切に摂取する場合は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情報が十分に見当たらないため、使用を避ける。利尿剤を服用している人や泌尿器系の疾患、腎疾患に罹患している人が使用することは危険性が示唆されている。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

50. ホウライシダ

名称 ホウライシダ [英]Maidenhair Fern [学名]Adiantum capillus-veneris, Adiantum pedatum

概要 ホウライシダ(蓬菜羊歯)はイノモトソウ科の常緑性多年草本で、一般的には茶として摂取されるようである。俗に、「気管支炎によい」「咳によい」「月経不順によい」などと言われているが、ヒトでの有効性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。通常の食品に含まれる量で使用する場合は安全性が示唆されているが、過剰に摂取すると嘔吐作用が生じる可能性があるため、妊娠中は使用禁忌。授乳中の安全性は信頼できる情報が十分に見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

51. ヒメムカシヨモギ、カナダフリーベイン

名称 ヒメムカシヨモギ、カナダフリーベイン [英]Canadian Fleabane, Butterweed, Canadian Horseweed [学名]Conyza canadensis, Erigeron canadensis

概要 ヒメムカシヨモギはキク科の一年草または越年草。高さ80~180 cm程度に生長する。俗に、「気管支炎によい」「下痢によい」「浮腫によい」などと言われているが、ヒトでの有効性・安全性については十分な情報が見当たらない。妊娠中・授乳中の安全性については十分な情報が見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

52. レモングラス、レモンソウ、レモンガヤ、コウボウ

名称 レモングラス、レモンソウ、レモンガヤ、コウボウ [英]Lemon Grass [学名]Cymbopogon citratus, synonym Andropogon citratus, Cymbopogon flexuosus, synonym Andropogon flexuosus

概要 熱帯から亜熱帯に分布するイネ科の多年草。高さ1~1.5 m程度に生長する。葉と茎からとれる精油は香料や合成ビタミンAの原料、防虫剤として利用されている。系統分類上Cymbopogon citratusは西インドレモングラス、Cymbopogon flexuosusは東インドレモングラスに大別されている。俗に、「胃痛によい」「高血圧によい」「けいれんによい」などと言われているが、ヒトでの有効性は十分な情報が見当たらない。レモングラスには通経作用、子宮収縮作用があり、妊娠中の使用はおそらく危険と思われるため使用を避ける。授乳中も使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

53. ブルーコホシュ、ルイヨウボタン、アメリカルイヨウボタン

名称 ブルーコホシュ、ルイヨウボタン、アメリカルイヨウボタン [英]Blue cohosh [学名]Caulophyllum thalictroides Michx. メギ科 [ルイヨウボタン属]

概要 ブルーコホシュは北米東部の森林に自生している多年草植物。アメリカにおいて伝統的なハーブで、俗に、根および根茎が「女性のハーブ」として鎮痛や陣痛促進などを目的に利用されている。医療従事者の監督下では分娩促進薬として使用されることもあるが、子宮を刺激する作用があるため、妊娠中は自己判断での使用は避けるべきである。カナダでは、ブルーコホシュを非医薬品原料として経口製剤に使用することを禁止している。また、製品にはブルーコホシュを含有している旨の表示、および妊娠中は使用してはならないことを表示するように定められている。ヒトでの有効性については十分な情報が見当たらない。葉および種子の経口摂取はおそらく危険と思われる。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

54. アメリカマンサク、ウィッチヘーゼル

名称 アメリカマンサク、ウィッチヘーゼル [英]Witch Hazel, Hamamelis, Avellano de Bruja [学名]Hamamelis virginiana

概要 アメリカマンサクはマンサク科の落葉樹。高さ2~5 m程度に生長する。俗に、「下痢によい」「風邪によい」「湿疹によい」などと言われている。局所的に外用する場合は、軽度の皮膚炎や微量出血の止血、肛門直腸疾患の灼熱感などに対して有効性が示唆されている。適量を使用する場合はおそらく安全と思われるが、妊娠中・授乳中の安全性については信頼できる十分な情報が見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

55. ウスベニアオイ、ゼニアオイ

名称 ウスベニアオイ、ゼニアオイ [英]Mallow, Tree Mallow, Blue Mallow Flower [学名]Malva sylvestris

概要 ウスベニアオイはアオイ科の越年性植物。高さ60 cm~1.5 m程度に生長する。食品の着色料として使用している国もあるようである。俗に、「胃炎によい」「のどの痛みや腫れによい」「咳によい」「気管支炎によい」などと言われているが、ヒトでの有効性・安全性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。妊娠中・授乳中の安全性については調べた文献の中に十分な情報が見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

56. オシダ、セイヨウオシダ、メイルファーン

名称 オシダ、セイヨウオシダ、メイルファーン [英]Male Fern, American Aspidium, Bear's Paw [学名]Dryopteris filix-mas, Aspidium filix-mas

概要 オシダはオシダ科の多年生シダ。高さ1 m程度に生長する。俗に、「駆虫作用がある」「重度の月経出血によい」「傷によい」などと言われているが、ヒトでの有効性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。非常に毒性が強く、過剰に摂取すると肝障害や失明の恐れがあるため、摂取することはおそらく危険と思われる。妊娠中・授乳中は使用禁忌。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

57. マヨナラ、マジョラム、スウィートマジョラム

名称 マヨナラ、マジョラム、スウィートマジョラム [英]Marjoram, Sweet Marjoram, Garden Marjoram [学名] *Origanum majbrana*, *Majorana hortensis*

概要 マヨナラはシソ科の多年生植物。高さ50~60 cm程度に生長する。地中海沿岸地域が原産で、香辛料や精油として用いられる。通常利用されるのは花、葉、油。俗に、「鼻炎によい」「風邪によい」「胃炎によい」「食欲を増進する」などと言われているが、ヒトでの有効性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。通常の食品に含まれる量で用いる場合はおそらく安全と思われるが、マヨナラの花、葉、油を長期間摂取することは危険性が示唆されている。新鮮なマヨナラを局所的に使用すると、眼、皮膚の炎症が生じる可能性がある。小児および妊娠中の過剰摂取は危険性が示唆されているため避ける。授乳中の安全性は信頼できる十分な情報が見当たらないため、通常の食品として摂取する以外は使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

58. マラバールナッツ、アダトダ・バシカ

名称 マラバールナッツ、アダトダ・バシカ [英]Malabar Nut, Adatoda, Adhatoda [学名] *Adhatoda vasica*, *Justicia adhatoda*

概要 マラバールナッツはキツネノマゴ科の常緑低木。高さ3 m程度に生長する。熱帯インド原産、一般的に葉が用いられる。俗に、「気管支を拡張する」「痙攣を抑える」などと言われているが、ヒトでの有効性・安全性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。マラバールナッツは墮胎作用を有する可能性があるため、妊娠中は使用禁忌。授乳中の安全性は信頼できる情報が十分に見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

59. ティートリー油、ティーツリー油、ゴセイカユプテ油、メラレウカ

名称 ティートリー油、ティーツリー油、ゴセイカユプテ油、メラレウカ [英]Tea tree oil [学名] *Melaleuca alternifolia* フトモモ科

概要 ティートリーはオーストラリア原産の低木または小木。細い針のような葉をもち、高さ5~7 m程度に生長する。葉の精油を利用する。俗に「消毒・殺菌によい」「風邪によい」「皮膚によい」といわれている。ヒトでの有効性は、にきび、爪真菌症、足部白癬(水虫)に外用で有効性が示唆されている。安全性については、局所的に適切に使用する場合はおそらく安全と思われるが、経口摂取は有毒である可能性があるため、おそらく危険である。薄めていない精油を経口摂取してはならない。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

60. タンジン

名称 タンジン [英]Danshen, Red sage, Chinese salvia [学名] *Salvia miltiorrhiza* Bunge シソ科

概要 タンジンは中国原産の高さ30~100 cmの多年草で、茎は黄白色の柔毛と腺毛におおわれ、赤紫の根をもつ。5~8月に青紫色の唇形花をつける。古くから漢方(丹参)として根を乾燥させたものが使用されるが、日本では根は医薬品に分類されるため食品に用いることはできない。俗に「心臓によい」「不安によい」「抗菌作用がある」などといわれるが、ヒトでの有効性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。適切に経口摂取する場合は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情報が十分に見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。



61. ギンバイカ、イワイノキ、ギンコウボク

名称 ギンバイカ、イワイノキ、ギンコウボク [英]Myrtle, Myrti Aetheroleum, Myrti Folium [学名]Myrtus communis

概要 ギンバイカ(銀梅花)はフトモモ科の芳香性のある常緑低木。高さ1~3 m程度に生長する。地中海地域、西アジア原産。一般に葉および枝が用いられる。俗に、「気管炎によい」「百日咳によい」「消化器によい」「下痢によい」などと言われているが、ヒトでの有効性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。精油にはシネオールが含まれるため、希釈していない油を摂取することはおそらく危険と思われる。小児および妊娠中・授乳中に使用することはおそらく危険と思われるため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

62. ヘチマ、シカラク、イトウリ

名称 ヘチマ、シカラク、イトウリ [英]Luffa, Loofah, Angled Loofah, Dishcloth Sponge [学名]Luffa aegyptiaca, Luffa acutangula, Luffa cylindrica, Luffa operculata

概要 ヘチマはウリ科のツル性植物。高さ15 m程度に生長する。日本では果実が食用として、果実繊維がタワシとして、茎汁が化粧品として利用されており、なじみの深い植物である。シカラク(糸瓜絡)またはイトウリ(糸瓜)とも呼ばれる。俗に、「風邪によい」「筋肉痛、胸痛、腹痛によい」などと言われているが、ヒトでの有効性については調べた文献の中に十分な情報が見当たらない。通常の食品に含まれる量で摂取する場合は安全性が示唆されている。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

63. マスチックスノキ、マスチックノキ

名称 マスチックスノキ、マスチックノキ [英]Mastic, Mastic Tree [学名]Pistacia lentiscus

概要 マスチックスノキはウルシ科の常緑高木。高さ3~5 m程度に生長する。俗に、「胃潰瘍、十二指腸潰瘍によい」「呼吸器によい」「筋肉痛によい」などと言われているが、ヒトでの有効性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。マスチックスノキを経口摂取することは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情報が十分に見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

64. ヨウシュジンチョウゲ、セイヨウオニシバリ

名称 ヨウシュジンチョウゲ、セイヨウオニシバリ [英]Mezereum, Bois Gentil, Bois Joli, Camolea, Daphne [学名]Daphne mezereum

概要 ヨウシュジンチョウゲはジンチョウゲ科の落葉低木。高さ1~1.2 m程度に生長する。俗に、「頭痛によい」「歯痛によい」などと言われているが、ヒトでの有効性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。ヨウシュジンチョウゲは有毒であるため、経口摂取することはおそらく危険と思われる。絶対に経口摂取してはいけい。妊娠中・授乳中も使用を避ける。長期間、皮膚に局所的に使用すると壊死する可能性がある。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

65. リュウキュウトロロアオイ、トロロアオイモドキ、アンブレット

名称 リュウキュウトロロアオイ、トロロアオイモドキ、アンブレット [英]Ambrette, Abelmosca, Abelmosk, Egyptian Aloe [学名]Abelmoschus moschatus, Hibiscus abelmoschus

概要 リュウキュウトロロアオイはアオイ科の植物。一般に種子が利用される。独特の芳香を有し、香水や食品の着香等に用いられるようである。俗に、「痙攣を伴う胃腸障害によい」「食欲を減退させる」「頭痛によい」などと言われているが、ヒトでの有効性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。リュウキュウトロロアオイの種子および抽出部を通常の食品に含まれる量で摂取することは安全性が示唆されているが、母乳に移行する可能性があるため、授乳中の使用は危険性が示唆されている。妊娠中の安全性は信頼できる情報が十分に見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

66. カシュー (カシューナッツ)

名称 カシュー (カシューナッツ) [英]Cashew [学名]Anacardium occidentale

概要 熱帯アメリカ原産の常緑樹。インドや東アフリカなどの熱帯地域で広く栽培されている。花の柄の部分が大きく肥大し、長さ5~6 cmの洋ナシ形となって黄色に熟す。この部分は「カシューアップル」と呼ばれ、生食またはジャムやジュースにする。肥大した柄の先端に本来の果実がつき、長さ2~3 cmのまが玉状になる。中の堅果をカシューナッツと呼ぶ。カシューナッツを通常の食品として摂取する場合はおそらく安全と思われる。妊娠中・授乳中に多量に摂取した場合の安全性は、信頼できるデータが見当たらないため避ける。また、カシューナッツの摂取によるアレルギーが多数報告されている。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

67. シトロネラ油、コウスイガヤ

名称 シトロネラ油、コウスイガヤ [英]Citronella Oil [学名]Cymbopogon nardus, synonyms Andropogon nardus, Cymbopogon afronardus, Cymbopogon validus, Cymbopogon winterianus

概要 シトロネラ油は、オガルカヤ属植物であるセイロンシトロネラ (*Cymbopogon nardus*)、ジャワシトロネラ (*Cymbopogon winterianus*)から得られた精油。セイロンシトロネラ(*Cymbopogon nardus*)は主にスリランカ南部が、ジャワシトロネラ (*Cymbopogon winterianus*)はインドネシアをはじめとする熱帯地方が主な栽培地である。ともに高さ2 m程度に生長し、葉と茎からとれる精油は香料や駆虫剤として利用されている。俗に、「利尿によい」「かいれんによい」「消化を助けるのによい」と言われているが、ヒトでの有効性は十分な情報が見当たらない。食品に使用されている量の摂取については、おそらく安全と思われるが、子供の経口摂取はおそらく危険と思われるため使用を避ける。妊娠中・授乳中の安全性は信頼できる情報が十分に見当たらないため使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

68. レディースマントル、セイヨウハゴロモグサ、ハゴロモグサ

名称 レディースマントル、セイヨウハゴロモグサ、ハゴロモグサ [英]Alchemilla, Lady's Mantle, Alder Buckthorn, Alchimilla, Alquimilla [学名]Alchemilla xanthochlora, Alchemilla vulgaris

概要 レディースマントルはイギリスおよびヨーロッパ大陸原産のバラ科の多年草。高さ30 cm程度に生長する。葉がハーブティーなどとして用いられる。俗に、「軽度の下痢によい」「生理痛によい」「更年期障害によい」と言われているが、ヒトでの有効性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。通常の食品に含まれる量で使用する場合は安全性が示唆されているが、妊娠中・授乳中の安全性は信頼できる十分な情報が見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

69. コケモモ

名称	コケモモ [英]Alpine Cranberry, Cowberry, Foxberry, Mountain Cranberry [学名]Vaccinium vitis-idaea
概要	<p>コケモモ (苔桃) は北半球の寒帯に広く分布するツツジ科の常緑小低木。高さ5~20 cm程度に生長する。果実は酸味が強く、砂糖漬やジャムの原料に用いられることもある。俗に、「尿路の炎症によい」「痛風によい」「関節炎によい」などと言われているが、ヒトでの有効性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。コケモモを食品に含まれる量で摂取する場合はおそらく安全と思われるが、葉にアルブチンが含まれるため、コケモモ葉抽出物の長期摂取はおそらく危険と思われる。コケモモに含まれるアルブチン、ハイドロキノンは変異原性や発がん性を示すため、妊娠中・授乳中の摂取はおそらく危険と思われる。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。</p>



写真提供: 広島大・医歯薬・生薬学研究室

70. アルケミラ・アルピナ

名称	アルケミラ・アルピナ [英]Alpine Lady's Mantle, Alchemillae Alpinae Herba [学名]Alchemilla alpina
概要	<p>アルケミラ・アルピナはバラ科の多年草。高さ20 cm程度に生長する。俗に、「利尿作用がある」「痙攣を緩和する作用がある」などと言われているが、ヒトでの有効性・安全性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。妊娠中・授乳中の安全性については信頼できる十分な情報が見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。</p>

71. ジュウニヒトエ

名称	ジュウニヒトエ [英]Ajuga Nipponensis, Ajuga, Junihitoe [学名]Ajuga nipponensis
概要	<p>ジュウニヒトエ (十二単衣) は本州、四国の林や野原に生育するシソ科の多年草。高さ5~30 cm程度に生長する。花が重なって咲くことから、「十二単衣」との名称がつけられたとの説もある。俗に、「咳によい」「去痰作用がある」「利尿作用がある」などと言われているが、ヒトでの有効性・安全性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。妊娠中・授乳中の安全性は信頼できる情報が十分に見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。</p>



写真提供: 広島大・医歯薬・生薬学研究室

72. ポレモニウム・レプタンス

名称	ポレモニウム・レプタンス [英]Abscess Root, American Greek Valerian, Blue Bells [学名]Polemonium reptans
概要	ポレモニウム・レプタンスはハナシソ科の多年草。高さ20~30 cm程度に生長する。俗に、「熱によい」「炎症によい」「発汗を促進する」と言われているが、ヒトでの有効性・安全性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。妊娠中・授乳中の安全性は信頼できる情報が十分に見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

73. ハイキランソウ、セイヨウキランソウ、セイヨウジュウニヒトエ、ビューグル

名称	ハイキランソウ、セイヨウキランソウ、セイヨウジュウニヒトエ、ビューグル [英]Bugle, Ajuga, Bugle Rampante, Bugula [学名]Ajuga reptans
概要	ハイキランソウはシソ科の多年生植物。匍匐するように生長する。原産地はヨーロッパ、北アフリカ、アジアの一部。一般に地上部がハーブティー、アルコール抽出物などとして利用されるようである。俗に、「二日酔いによい」「胆のうや胃の疾患によい」「傷によい」などと言われているが、ヒトでの有効性・安全性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。妊娠中・授乳中の安全性は調べた文献に十分な情報が見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

74. アメリカイワナシ、トレイリングアルブツス、エピガエア・レペンス

名称	アメリカイワナシ、トレイリングアルブツス、エピガエア・レペンス [英]Trailing Arbutus, Gravel Plant, Ground Laurel, Mountain Pink [学名]Epigaea repens
概要	アメリカイワナシはツツジ科の常緑低木。一般に地上部がハーブティーやエキスとして利用されるようである。俗に、「尿路疾患によい」「利尿作用がある」と言われているが、ヒトでの有効性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。葉を短期間摂取することは安全性が示唆されているが、ヒドロキノン配糖体を含むため、新鮮または乾燥させた葉を長期間摂取することは危険である。妊娠中・授乳中の安全性は調べた文献に十分な情報が見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

75. オシャ、オーシャ

名称	オシャ、オーシャ [英]Osha, Bear Root, Indian Parsley, Colorado Cough Root, Porter's Licorice Root [学名]Ligusticum porteri. セリ科
概要	アメリカ西部やメキシコ原産の多年生植物で標高2,400~3,600 mの高地に生息する。細長い茎をもち、高さ45~90 cmに生長し、白く小さな花をつける。葉の外観がドクニンジンと似ているため、誤用に注意が必要である。セロリに似た強い芳香をもつ根が伝統薬として使用されてきた。俗に「のどの痛みによい」「気管支炎によい」「風邪によい」「インフルエンザによい」などと言われているが、ヒトでの有効性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。適切に経口摂取する場合、安全性が示唆されているが、月経刺激作用や墮胎作用が報告されているため、妊娠中の使用は禁忌。授乳中については十分な情報が見当たらないため、使用は避ける。

76. ハナミズキ、アメリカヤマボウシ

名称 ハナミズキ、アメリカヤマボウシ [英]American Dogwood, Bitter Redberry, Box Tree [学名]Cornus florida

概要 ハナミズキ(花水木)は北アメリカ原産のミズキ科の落葉小高木。高さ4~10 m程度に生長する。俗に、「頭痛によい」「倦怠感によい」などと言われているが、ヒトでの有効性・安全性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。妊娠中・授乳中の安全性については信頼できる十分な情報が見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。



77. ポポー、ポウポウ、アシミナ、アシミナ・トリロバ

名称 ポポー、ポウポウ、アシミナ、アシミナ・トリロバ [英]American Pawpaw, Asimina, Asiminier, Asiminier de Virginie [学名]Asimina triloba, Annona triloba

概要 ポポーは北アメリカ南部原産のバンレイシ科の落葉小高木。高さ6~10 m程度に生長する。熟した果実は濃い甘みと強い芳香を有する。俗に、「熱によい」「吐き気によい」「ロヤのどの炎症によい」などと言われているが、ヒトでの有効性・安全性は調べた文献に十分な情報が見当たらない。授乳中の安全性は信頼できる十分な情報が見当たらないため、使用を避ける。ポポー抽出物は細胞毒性を示すバンレイシ科アセトゲニンを含むため、妊娠中は使用禁忌。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

78. ニンファエア・オドラタ、ニオイヒツジグサ

名称 ニンファエア・オドラタ、ニオイヒツジグサ [英]American White Pond Lily, Cow Cabbage, White Water Lily [学名]Nymphaea odorata, Nymphaea maximilianii, Nymphaea rosea

概要 ニンファエア・オドラタはスイレン科の水生植物。俗に、「下痢によい」などと言われているが、ヒトでの有効性・安全性については調べた文献に十分な情報が見当たらないため、使用を避ける。妊娠中・授乳中は信頼できる十分な情報が見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

79. アルム・マクラートウム

名称 アルム・マクラートウム [英]Arum, Adder's Root, Aro, Bobbins, Aro Maculado, Cuckoo Pint [学名]Arum maculatum

概要 アルム・マクラートウムはサトイモ科の多年草。俗に、「風邪によい」「のどの炎症によい」などと言われているが、ヒトでの有効性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。アルム・マクラートウムは毒性があり、摂取することは危険であるため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

80. オウシュウサイシン、セイヨウカンアオイ、アサルム、アサラバッカ

名称	オウシュウサイシン、セイヨウカンアオイ、アサルム、アサラバッカ [英]Asarabacca、Asara、Asari Herba、Wild Ginger [学名]Asarum europaeum
概要	オウシュウサイシン(欧州細辛)はウマノスズクサ科の多年草。俗に、「喘息によい」「頭痛によい」などと言われているが、ヒトでの有効性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。短期間で適量を摂取する場合は安全性が示唆されているが、過剰または長期間摂取すると舌灼熱感、胃腸炎、下痢などを生じる可能性があり、危険性が示唆されている。腎毒性や発がん性を有するアリストロキア酸が除去されていないものは危険であるため、使用を避ける。消化管の炎症を誘発する可能性があるため、消化管に炎症がある人は使用禁忌。月経促進または子宮刺激作用があるため、妊娠中は使用禁忌。授乳中の安全性は信頼できる十分な情報が見当たらないため、使用を避ける。精油は肝がんを誘発する可能性があるβ-アサロンを含むため、精油の摂取は危険性が示唆されている。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

81. アトラスシーダー

名称	アトラスシーダー [英]Atlantic cedar、Atlantic Cedarwood Oil、Cedro del Atlas [学名]Cedrus atlantica
概要	アトラスシーダーはマツ科の樹木で、高さ40 m程度に生長する。一般に精油を用いることが多いようである。俗に、「円形脱毛症によい」などと言われている。アトラスシーダー精油を含むハーブ精油混合物を塗布した場合、円形脱毛症に対して有効性が示唆されているが、アトラスシーダー単独での有効性は調べた文献に十分な情報が見当たらない。精油を適量、局所的に使用した場合は安全性が示唆されているが、アレルギーを誘発する事が知られている。妊娠中・授乳中の安全性は信頼できる十分な情報が見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

82. セイヨウダイコンソウ、ベネディクトソウ、アベンス、ゲウム

名称	セイヨウダイコンソウ、ベネディクトソウ、アベンス、ゲウム [英]Avens、Benedict's Herb、Bennet's Root、Carifilada、Colewort [学名]Geum urbanum
概要	セイヨウダイコンソウはヨーロッパおよび中央アジア原産のバラ科の多年草。高さ50~60 cm程度に生長する。ヨーロッパでは食品の着香に用いられるようである。俗に、「下痢によい」「胃潰瘍によい」「解熱作用がある」などと言われているがヒトでの有効性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。通常の商品に含まれる量で摂取する場合はおそらく安全と思われるが、月経周期に影響する可能性があるため、妊娠中・授乳中は危険性が示唆されおり、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

83. イヌサフラン

名称	イヌサフラン [英]Autumn Crocus、Fall Crocus、Colchicum、Meadow Saffron [学名]Colchicum autumnale、Colchicum speciosum、Colchicum vernum
概要	イヌサフラン(犬泪夫藍)はヨーロッパ、北アフリカ原産のユリ科の多年草。高さ10~20 cm程度に生長する。一般に観賞用として広く栽培されており、サフランに似た花をつけるが、全く異なる植物。俗に、「関節炎によい」「痛風によい」などと言われているが、ヒトでの有効性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。イヌサフランはアルカロイドのコルヒチンを含むため、摂取することは危険である。イヌサフランは変異原性および毒性を示すため、妊娠中は使用禁忌。授乳中も危険なため使用を避ける。鱗茎や全草が玉ねぎやギョウジャニンニクに似ており、誤食による中毒が多数報告されているため、注意が必要。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

84. ベルノキ

名称 ベルノキ [英]Bael, Bengal Quince, Bael Tree, Baelfruit Tree, Elephant Apple [学名]Aegle marmelos

概要

ベルノキはインド原産のミカン科の落葉樹。多くの棘を有する。高さ8 m程度に生長する。ジャムなどに加えて用いられることもある。俗に、「便秘によい」「下痢によい」「胃痛によい」などと言われているが、ヒトでの有効性については調べた文献の中に十分な情報が見当たらない。通常の商品として新鮮な完熟果実を摂取する場合はおそらく安全と思われるが、葉は伝統的に墮胎薬として使用された事もあるため、妊娠中は危険性が示唆されており、使用を避ける。授乳中の安全性は信頼できる十分な情報が見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。



85. ズルカマラ、アマニガナス

名称 ズルカマラ、アマニガナスビ [英]Bittersweet Nightshade, Bittersweet, Woody Nightshade, Amargamel [学名]Solanum dulcamara

概要

ズルカマラはヨーロッパ、北アフリカ、アジア北部原産のナス科の蔓性木本植物。高さ4 m程度に生長し、濃紫色の花をつける。主に茎が用いられる。俗に、「湿疹によい」「かゆみによい」「利尿作用がある」「炎症によい」などと言われているが、ヒトでの有効性については調べた文献の中に十分な情報が見当たらない。適量を摂取する場合は安全性が示唆されているが、ソラニンなどのステロイドアルカロイドを含むため、葉や果実を摂取することはおそらく危険と思われる。小児および妊娠中・授乳中はおそらく危険と思われるため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

86. セイヨウヤマハンノキ、マルバハンノキ

名称 セイヨウヤマハンノキ、マルバハンノキ [英]Black Alder, Alder, Aliso Negro, Aulre Glutinex, Betula Alnus [学名]Alnus glutinosa, Betula glutinosa, Alnus barbata

概要

セイヨウヤマハンノキはヨーロッパ、アジア、北アフリカ原産のカバノキ科の落葉木。高さ20 m程度に生長する。俗に、「傷を治す」「のどの痛みによい」などと言われているが、ヒトでの有効性・安全性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。妊娠中・授乳中の安全性は信頼できる十分な情報が見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

87. クロミグワ

名称 クロミグワ [英]Black Mulberry, Morer Negra, Mulberry, Common Mulberry [学名]Morus nigra

概要

クロミグワ(黒実桑)はヨーロッパ、東アジア原産のクワ科の樹木。高さ10 m程度に生長する。主に完熟果実および根皮が用いられる。俗に、「糖尿病によい」「関節炎によい」「リュウマチによい」などといわれているが、ヒトでの有効性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。健康な人が食品に含まれる量で摂取する場合はおそらく安全と思われるが、糖尿病、肝機能障害の人は危険性が示唆されているため、使用を避ける。妊娠中・授乳中の人および小児も危険性が示唆されているため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

88. クロミキイチゴ、ルプス・オッキデンタリス

名称	クロミキイチゴ、ルプス・オッキデンタリス [英]Black Raspberry, Blackcap, Framboise Nbre, Thimbleberry [学名]Rubus occidentalis
概要	クロミキイチゴ(黒実木苺)はバラ科の植物。高さ2~3 m程度に生長し、白色の花をつける。果実がジュースや食品の着色料として用いられることもある。俗に、「腹痛によい」「がんによい」などと言われているが、ヒトでの有効性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。通常の食品に含まれる量で摂取する場合はおそらく安全と思われるが、妊娠中・授乳中に過剰に摂取した場合の安全性は信頼できる情報が十分に見当たらないため、避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

89. サンギナリア、アカネグサ、ブラッドルート、サンギナリア・カナデンシス

名称	サンギナリア、アカネグサ、ブラッドルート、サンギナリア・カナデンシス [英]Bloodroot, Red Puccoon, Red Root, Indian Red Paint, Pauson [学名]Sanguinaria canadensis
概要	サンギナリアは北アメリカ原産のケシ科の多年草。5~15 cm程度に生長する。主に根茎が用いられ、食品の着香や衣類などの着色等に使用される場合もある。俗に、「喘息によい」「リウマチによい」「痙攣を鎮める」「皮膚がんによい」などと言われているが、ヒトでの有効性については調べた文献の中に十分な情報が見当たらない。適量を短期間摂取する場合は安全性が示唆されているが、アルカロイドのサンギナリンを含むため、過剰に摂取することは危険性が示唆されている。妊娠中・授乳中は使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

90. タヌキモ

名称	タヌキモ [英]Bladdernwort, Utriculaire, Utricularia [学名]Utricularia vulgaris
概要	タヌキモはタヌキモ科の植物。高さ5~30 cm程度に生長し、黄色い花をつける。俗に、「尿路感染症によい」「体重減少によい」などと言われているが、ヒトでの有効性・安全性については調べた文献の中に十分な情報が見当たらない。妊娠中・授乳中の安全性は信頼できる十分な情報が見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

91. セイヨウツゲ、ボックス、ブクスス・センペルウィレンス

名称	セイヨウツゲ、ボックス、ブクスス・センペルウィレンス [英]Boxwood, Box, Boj, Bush Tree, Buxaceae [学名]Buxus sempervirens, Buxus colchica, Buxus hyrcana
概要	セイヨウツゲ(西洋柘植)は南ヨーロッパ、西アジア、北アフリカ原産のツゲ科の常緑低木。俗に、「HIVによい」「免疫力を高める」などと言われているが、ヒトでの有効性については調べた文献の中に十分な情報が見当たらない。葉抽出物を適量摂取する場合は安全性が示唆されているが、葉そのものを摂取することはおそらく危険と思われる。妊娠中・授乳中の安全性は信頼できる十分な情報が見当たらないため、使用を避ける。HIV感染者およびAIDS罹患者の使用は危険性が示唆されているため、避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

92. ベロニカ・ベクカブング

名称	ベロニカ・ベクカブング [英]Brooklime, Becabung, Mouth-Smart, Neckweed, Speedwell [学名]Veronica beccabunga
概要	ベロニカ・ベクカブングはゴマノハクサ科の多年草。俗に、「便秘によい」「肝臓によい」などと言われているが、ヒトでの有効性・安全性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。妊娠中・授乳中の安全性は調べた文献に信頼できる十分な情報が見当たらないため、使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

93. カジメ、ノロカジメ、アマタ

名称 カジメ、ノロカジメ、アマタ [英]Brown Algae、Algas Pardas、Algues Brunes [学名]Ecklonia cava

概要 カジメは太平洋沿岸中南部に分布するコンブ科の海藻。茎は円柱状で1～2 m程度に生長する。主としてヨウ素(ヨード)採取の原料とされるが、食用とすることもある。俗に、「繊維筋痛によい」「がんによい」「変形性関節炎によい」「抗酸化作用がある」などと言われているが、ヒトでの有効性については調べた文献に十分な情報が見当たらない。通常の商品として摂取する場合はおそらく安全と思われるが、サプリメント等の濃縮物の安全性は信頼できる情報が十分に見当たらない。そのため、妊娠中・授乳中は濃縮物の使用は避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

厚生科学研究費補助金(食品の安全確保推進研究事業)
(分担)研究報告書

国民健康・栄養調査結果における、補助食品等の摂取と栄養素摂取量について

主任研究者	梅垣 敬三	(独) 国立健康・栄養研究所情報センター
研究協力者	千葉 剛	(独) 国立健康・栄養研究所情報センター
	佐藤 陽子	(独) 国立健康・栄養研究所情報センター
	亀本 佳世子	(独) 国立健康・栄養研究所情報センター
	狩野 照誉	(独) 国立健康・栄養研究所情報センター
	中西 朋子	(独) 国立健康・栄養研究所情報センター
	横谷 馨倫	(独) 国立健康・栄養研究所情報センター

研究要旨

近年、錠剤やカプセルの形態をした食品が広く流通し、その利用が普及している。それらの製品の中でビタミンやミネラルを含むものについては、該当する栄養素の不足者が補給・補完を目的に利用することの意義は大きい。しかし、欧米の公的機関による全国的な調査結果では、ビタミンやミネラルを含むサプリメントの利用者は、必ずしも不足者ではなく、サプリメント利用者の中には特定の栄養素が過剰摂取状態の者が認められることが示されている。これまで日本では、そのような報告はほとんどない。そこで本研究では、公表されている国民健康・栄養調査結果(平成15年～20年)を利用し、補助食品等(強化食品、顆粒・錠剤・カプセル・ドリンク状の製品)の摂取の有無別に、通常食品と補助食品等からのビタミンとミネラルの摂取状況を分析した。その結果、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンC、ビタミンE、鉄、カルシウムの補助食品等の摂取者率は9%で、高齢になる程高かった。また、30代以上の補助食品等摂取者は、非摂取者よりも通常食品からの当該栄養素摂取量が多く、補助食品等からの当該栄養素摂取量は食事摂取基準の推奨量または目安量を大きく上回っていた。国民健康・栄養調査は1日調査であり、摂取量の分布等も定かではなく、扱ったデータが既に全体としてまとめられたものであるという問題点はあるが、今回の分析結果は、特に30代以上の年齢層において、必ずしも補助食品等の摂取が必要とは言えない人が、その必要性を十分に考慮せずに補助食品等を摂取している状況がある可能性を示唆した。ビタミンやミネラルを含む補助食品等が効果的に利用されるためには、本研究結果を基に、さらに詳細データを用いて補助食品等の摂取者個々人の栄養素摂取状況について分析する必要がある。

A. 目的

近年、錠剤やカプセル状の形態をした食品が広く流通し、その利用が普及している。こうした中、錠剤・カプセル状の食品の利用と関連が疑われる健康被害も発生しており、このような製品を安全に、適切に利用できる環境の整備が求められている。

欧米では公的機関による全国的な調査結果から、サプリメントの利用状況と社会的要因、栄養素摂取量との関連等についての報告があり、サプリメントの利用者

は、非利用者よりも通常の食品から必要な栄養素を摂取しており、利用者の中には過剰摂取状態の者が存在することが示されている。一方で、サプリメントの非利用者の中にはビタミンやミネラルの不足者が存在することも示されている。すなわち、全体的にみると、サプリメントの非利用者では栄養素の不足のリスクがあり、サプリメント利用者では特定の栄養素の過剰のリスクがあるといった状況になっている。このようなビタミンやミネラルを含むサプリメントの利用に関する問題について、日本では