

201327045A

厚生労働科学研究費補助金

食品の安全確保推進研究事業

いわゆる健康食品の安全性情報の収集及び伝達手法の開発に  
関する研究

平成 25 年度総括・分担研究報告書

主任研究者:梅垣敬三

平成 26(2014)年 3 月

## 目次

### I 総括研究報告書

いわゆる健康食品の安全性情報の収集及び伝達手法の開発に関する研究	梅垣 敬三
.....	p.3~5

### II 分担研究報告書

Web サイト“「健康食品」の安全性・有効性情報”の拡充	千葉 剛
.....	p.6~36

国民健康・栄養調査結果における補助食品(サプリメント)の摂取状況	梅垣 敬三
.....	p.37~66

厚生労働科学研究費補助金(食品の安全確保推進研究事業)  
総括研究報告書

いわゆる健康食品の安全性情報の収集及び伝達手法の開発に関する研究  
主任研究者 梅垣 敬三 独立行政法人国立健康・栄養研究所情報センター長

**研究要旨**

食品の機能性に関する科学的根拠に基づかない情報の氾濫は、健康食品やサプリメントと呼ばれる製品に対する消費者の過大な期待を呼び、無承認無許可医薬品といった違法製品の流通、健康被害の発生のほか、適正な医療の実施や健全な食生活推進の妨げになっている。これらの問題は、消費者の立場で、科学的根拠に基づき、安全性に重点を置いた信頼できる情報を、わかりやすく継続的に提供することにより改善することができる。そこで(独)国立健康・栄養研究所では Web サイト「健康食品」の安全性・有効性情報(<https://hfnet.nih.go.jp/>、以下 HFNet) を介して、健康食品に関する公正・中立な情報を安全性の観点から発信している。

本研究では、HFNet の情報提供をさらに充実させることを目的に、掲載情報の大幅な追加更新を行った。また、効率よい情報提供方法を検討するため、平成 15 年～22 年国民健康・栄養調査結果を分析し、成人(20～59 歳)のビタミンとミネラルの補助食品(以下、サプリメント)の利用者の特徴を解析した。

本年度の HFNet 内容の拡充では、最新の被害関連情報の収集と掲載、110 件の新規健康食品素材に関する安全性・有効性情報の作成、約 350 件の既掲載素材情報への追加・改訂等を行った。また、国民健康・栄養調査結果の分析では、日本人の成人におけるビタミンやミネラルのサプリメント利用者の栄養素摂取量および生活習慣の特徴について検討し、サプリメント利用者の特徴として、女性、高年齢、大都市在住者、単身世帯が多い、エネルギー、たんぱく質、脂質の摂取量が多い、運動習慣がある、喫煙習慣がない、睡眠時間が短い、という結果が得られた。

以上の結果を踏まえた HFNet による継続的な情報発信は、サプリメントの必要性ならびに健康食品に関する正しい知識、健康被害の未然防止と拡大防止に役立つと考えられる。

**研究分担者**

千葉剛 ((独)国立健康・栄養研究所)

**研究協力者**

佐藤陽子 ((独)国立健康・栄養研究所)

中西朋子 ((独)国立健康・栄養研究所)

狩野照誉 ((独)国立健康・栄養研究所)

横谷馨倫 ((独)国立健康・栄養研究所)

鈴木祥菜 ((独)国立健康・栄養研究所)

西信雄 ((独)国立健康・栄養研究所)

瀧本秀美 ((独)国立健康・栄養研究所)

奥田奈賀子 ((独)国立健康・栄養研究所)

笠岡(坪山)宣代 ((独)国立健康・栄養研究所)

坪田(宇津木)恵 ((独)国立健康・栄養研究所)

**A. 目的**

食品の機能性に関する科学的根拠に基づか

ない情報の氾濫は、いたずらに消費者を混乱させ、健康食品や無承認無許可医薬品による健康被害の発生に関与している。また、健康被害は、消費者の健康食品に対する過度な期待や、安全性に対する誤解により誘発されると考えられる。そのため、科学的根拠に基づき、安全性に重点を置いた信頼できる情報の提供など、健康食品を安全かつ適切に利用できる環境の整備が求められる。

(独)国立健康・栄養研究所で運営している Web サイト、「健康食品」の安全性・有効性情報(<https://hfnet.nih.go.jp/>、以下 HFNet) は、健康食品に関する公正・中立な情報を安全性の観点から発信している国内唯一の無料サイトである。このサイトを通じて、国内外から出される最新の健康食品関連情報を継続的に発信することは、上述の健康食品が関連した問題の解決

に役立つ。しかし、科学研究の進歩にともなう、健康食品関連の新しい研究成果が世界中から発信され、HFNet に未掲載の素材が新たな健康食品素材として市場に出現してきている。また、インターネット環境も日々進歩しており、HFNet のシステム環境もそれに合わせて改善する必要が出てきている。HFNet が国民に役立つものとするためには、このような社会状況の変化に適切に対応することが必要である。

そこで、本研究では、1) HFNet の情報の大幅な追加更新による内容の拡充、2) 適切な情報提供のためのビタミン・ミネラルサプリメント利用者の特徴の把握について検討した。

## B. 研究方法

### 1) HFNet の掲載情報の追加更新による内容の拡充

昨年度に引き続き、HFNet の掲載情報の追加を行った。国内外で公開されている新規の健康食品関連情報は、最新健康食品文献リスト情報

([http://www.nutritio.net/linkdediet/jiten/FMP/ro?-db=dictlist.fp5&-Format=index\\_err.html&cbx=chk&-lay=lay&-sortfield=createdate&-sortorder=descend&-max=30&-Find](http://www.nutritio.net/linkdediet/jiten/FMP/ro?-db=dictlist.fp5&-Format=index_err.html&cbx=chk&-lay=lay&-sortfield=createdate&-sortorder=descend&-max=30&-Find)) から適宜抜粋するとともに、国内外の行政機関から公開された安全性情報を収集してデータベースに追加・公開した。新規素材情報の作成は、Natural Medicine comprehensive database (<http://naturaldatabase.therapeuticresearch.com/home.aspx?cs=&s=ND>) および健康食品販売サイトから抽出し、PubMed (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>)、医学中央雑誌 (<http://login.jamas.or.jp/>)、Natural Standard(<http://naturalstandard.com/>)、植物図鑑、辞典等から有効性と安全性に関する情報を収集し、新規素材情報として作成・公開した。追加情報の基本的な考え方ならびに記載方法は、<https://hfnet.nih.go.jp/usr/faq/faq.html> に示した通りである。

### 2) 成人のサプリメント利用者の特徴

平成 15 年～平成 22 年の国民健康・栄養調査結果を用いて、20～59 歳のビタミン B1、ビタミン B2、ビタミン B6、ビタミン C、ビタミン E、鉄、カルシウムのいずれか一つ以上の補助食品（顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品、以

下サプリメント）摂取者の属性、栄養摂取量、生活習慣の特徴について検討した。

## C. 研究結果

### 1) HFNet の掲載情報の追加更新による内容の拡充

2013 年 4 月から 2014 年 2 月末までに、最新の被害関連情報 210 件、新規健康食品素材 110 件、掲載情報の追加・改訂 350 件を作成・公開した。

### 2) 成人のサプリメント利用者の特徴

平成 15 年から 22 年までの 8 年間のサプリメント利用者は 1,472 人 (7.6%) であり、その特徴としては、女性、高齢、大都市在住者、単身世帯が多い、エネルギー、たんぱく質、脂質の摂取量が多い、運動習慣がある、喫煙習慣がない、睡眠時間が短い傾向が認められた。

また、サプリメント利用者は性・年代によって様々で、それぞれの性・年代においてサプリメントに対する意識、利用目的が異なることが示唆された。

## D. 考察

食品の機能性に関する科学的根拠に基づかない情報の氾濫は、健康食品やサプリメントと呼ばれる食品への消費者の過大な期待を呼び、健康被害の発生や、適正な医療の実施や健全な食生活推進の妨げになっている。これらの問題の解決のためには、科学的根拠に基づき、安全性に重点を置いた信頼できる情報を、わかりやすく継続的に国民に提供する必要がある。そこで、本研究では、HFNet の拡充を行い、健康食品に関連した被害や注意喚起に関する最新情報を迅速に発信した。また、健康食品素材として用いられている多くの植物には、安全性および有効性の科学的根拠がほとんど見当たらないことを明確にした。健康食品に関する情報では有効性のみが強調され、安全性については、それほど認識されているとは言えない現状の中、HFNet で安全性に重点を置いた公正・中立な情報を発信して行くことは、健康食品の安全性に関する問題の改善に寄与できよう。

健康食品やサプリメントの利用の背景として、不適切な生活習慣への不安が挙げられる。しかし、こうした食品の利用者が、実際に不適切な生活習慣を送っているとは限らない。食生活

においては、ビタミンやミネラルの摂取不足への懸念が健康食品の利用につながると考えられ、また、実際にその不足者が不足する成分をこうした食品から補足摂取することには意義がある。しかし、ビタミンやミネラルでも、必要以上の量を摂取することは意味がなく、むしろ過剰のリスクを高める可能性がある。そのようなことから、ビタミンやミネラルのサプリメントの利用者と非利用者の栄養摂取量、生活習慣の特徴を把握する必要がある。そこで、全国的な状況が把握できる国民健康・栄養調査結果（平成 15 年～22 年）を用い、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、カルシウムのいずれかのサプリメント利用の有無別に、属性、生活習慣、エネルギー、たんぱく質、脂質の摂取量の状況を分析した。その結果、サプリメントの利用率は 7.6%と多くなく、女性、高齢者、大都市在住者、単身世帯に多い、栄養摂取量が多い、健康的な生活習慣であるという特徴が認められた。この点は、海外または国内の小規模の先行研究と同様の傾向であり、サプリメント利用者は健康的な生活習慣を送っている傾向があると考えられた。しかし、これらの特徴は、性・年代別に見ると、それぞれの性・年代で異なる傾向が示され、その特徴は様々であり、性・年代によりサプリメントに対する意識、利用目的が異なることが考えられた。国民健康・栄養調査は 1 日調査であるため、栄養摂取量についての習慣的な状況を把握するのは難しいが、国民全体の生活、栄養摂取状況を把握できる貴重な資料であり、本研究にて、全国的な成人のサプリメント利用者の特徴を把握できた。この結果を踏まえ、サプリメント利用に関する注意喚起情報を提供するには、情報の対象者を明確にし、性・年代別等のきめ細かな提供を行うように心がける必要があると言える。

## E. 結論

HFNet (<https://hfnet.nih.go.jp/>) の拡充として、サイトのセキュリティ強化、利便性のための改修、最新の被害関連情報の掲載、新規健康食品素材 110 素材についての安全性・有効性情報の作成、掲載中情報の追加・改訂約 350 件を行い、公正・中立な情報を安全性の観点から発信した。また、平成 15 年～22 年の国民健康・栄養調査の結果から、20～59 歳男女におけるビタミン B1、ビタミン B2、ビタミン B6、ビタミン C、ビタミン E、鉄、カルシウムのいずれかのサプリメント利用者には、女性、高

年齢、大都市在住者、単身世帯に多い、栄養摂取量が多い、健康的な生活習慣であるという特徴が認められた。しかし、性・年代によりその特徴は様々であり、それぞれの性・年代においてサプリメントに対する意識、利用目的が異なることが考えられ、サプリメント利用に関する注意喚起情報を提供するには、情報の対象者を明確にし、対象者の特徴に沿った情報提供が必要である。

## F. 研究発表

### 1. 論文発表

なし

### 2. 学会発表

なし

### 3. その他

研究成果は HFNet(<https://hfnet.nih.go.jp/>)に反映させ、一般に公開した。

## G. 知的所有権の取得状況

### 1. 特許取得

なし

### 2. 実用新案登録

なし

### 3. その他

なし

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

Web サイト「健康食品」の安全性・有効性情報”の拡充

主任研究者	千葉 剛	(独)国立健康・栄養研究所情報センター
研究協力者	梅垣 敬三	(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
	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
	鈴木 祥菜	(独)国立健康・栄養研究所情報センター

### 研究要旨

近年、多数のいわゆる健康食品(以下、健康食品)が流通し、企業等から発信される有効性のみを強調した情報が氾濫している。こうした情報の参照が、健康食品や無承認無許可医薬品等による健康被害の発生につながる可能性が危惧されることから、(独)国立健康・栄養研究所では科学的根拠に基づき、安全性に重点を置いた信頼できる情報を Web サイト「健康食品」の安全性・有効性情報(HFNet)を介して提供しているが、常に新しい情報の提供が必要である。そこで、昨年度に引き続き本研究課題において HFNet の掲載情報の拡充を行った。HFNet の掲載情報のうち、最新の被害関連情報の掲載、新規健康食品素材 110 素材についての安全性・有効性情報の作成、掲載中の情報の追加・改訂約 350 件を行い、安全性の観点から公正・中立な情報を発信した。健康食品素材として用いられている植物には、安全性および有効性の科学的根拠が見当たらないものが多く、こうした情報を発信することで、国民の健康食品に対する過度の期待を抑制し、健康被害の防止と迅速な対応が可能となると考える。

### A. 目的

近年、多数のいわゆる健康食品(以下、健康食品)が流通するとともに、企業等から発信される有効性のみを強調した情報が氾濫している。こうした中、健康食品や無承認無許可医薬品による健康被害が発生している。これらの健康被害は、科学的根拠の乏しい情報の参照等による、健康食品に対する過度な期待や、安全性に対する誤解により誘発されることが考えられる。したがって、国民に対し、科学的根拠に基づき、安全性に重点を置いた情報の提供が必要である。

(独)国立健康・栄養研究所で運営している Web サイト、「健康食品」の安全性・有効性情報 (<https://hfnet.nih.go.jp/>) (図 1、以下 HFNet) は、公正・中立な情報を安全性の観点から発信しているが、最新の健康食品関連情報は日々、国内外から出

されており、最新の知見を踏まえて内容の追加・修正を行うことが求められている。そこで、昨年度に引き続き HFNet 掲載情報の大幅な拡充を行った。

### B. 研究方法

サイト掲載情報の拡充として、下記 (1)~(3) を行った。

(1) 日本および海外における公的機関から公表された健康食品の被害関連情報を収集し、サイト内「被害関連情報」に掲載した。

(2) サイト内「素材情報データベース」に未収録の健康食品素材を Natural Medicine comprehensive database (<http://naturaldatabase.therapeuticresearch.com/home.aspx?cs=&s=ND>) および健康食品販売 サイト から 抽出 し、PubMed (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>)、医

学中央雑誌 (<http://login.jamas.or.jp/>)、Natural Standard (<http://naturalstandard.com/>)、植物図鑑、辞典等から有効性、安全性に関する情報を収集し、新規素材情報を作成・掲載した。

(3) HFNet 内「基礎知識」、「被害関連情報」、「話題の食品・成分」、「素材情報データベース」に掲載中の情報について、内容の追加、改訂、新規作成を行った。

## C. 研究結果

### 1. 掲載内容の拡充

#### (1) 最新の被害関連情報の掲載

国内および海外において公表された健康食品関連の安全性や被害情報(日本語および英語のみ)を 2014 年 2 月末までに 210 件掲載した。

#### (2) 新規健康食品素材情報の作成

新規に健康食品素材(110 素材)についての安全性・有効性情報を作成し、HFNet 内「素材情報データベース」で公開した。新規に作成した素材一覧を表 1 に、各素材情報の名称および概要部分のみを資料に示した。

#### (3) 掲載情報の追加・改訂

2014 年 2 月末までに、「基礎知識」2 件、「被害関連情報」210 件、「話題の食品・成分」15 件、「素材情報データベース」356 件の情報の追加・改訂を行った。

## D. 考察

健康食品に関する、科学的根拠に基づき、安全性に重点を置いた信頼できる情報の提供を充実させるため、(独)国立健康・栄養研究所で運営している HFNet の拡充を行った。

今年度において、新規に素材情報データベースへ掲載した健康食品素材情報 110 素材のうち、108 素材が植物または植物油など、植物を由来とする素材であったが、健康食品素材として用いられているこれらの植物には、参照資料により学名、英名、和名がそれぞれ異なるなどの混乱が見られた。

このような現状の中、海外においても健康

食品に関連した被害や注意喚起情報が公表されており、その最新情報を迅速に国民に発信する本研究の取り組みは、国民の健康食品に対する過度の期待を抑制し、健康被害の防止と迅速な対応に寄与できると考える。

また、次年度以降においても継続的に掲載内容を拡充することにより、常に新しい情報を提供していくことが重要である。

## E. 結論

HFNet の拡充として、最新の被害関連情報の掲載、新規健康食品素材 110 素材についての安全性・有効性情報の作成、掲載中情報の追加・改訂約 350 件を行い、公正・中立な情報を安全性の観点から発信した。健康食品素材として用いられている植物素材には、名称等の混乱が多く、こうした情報を発信することで、国民の健康食品に対する過度の期待を抑制し、健康被害の防止と迅速な対応が可能となると考える。

## F. 研究発表

### 1. 論文発表

なし

### 2. 学会発表

なし

### 3. その他

研究成果は HFNet (<https://hfnet.nih.go.jp/>) に反映させ、一般に公開した。

## G. 知的所有権の取得状況

### 1. 特許取得

なし

### 2. 実用新案登録

なし



独立行政法人 国立健康・栄養研究所

栄養研HOME | このサイトについて | サイトマップ |

# 「健康食品」の安全性・有効性情報

Information system on safety and effectiveness for health foods

ユーザ名

パスワード

会員ログイン

新規登録 パスワード紛失

トップへ | [最新ニュース](#) | [基礎知識](#) | [被害関連情報](#) | [話題の食品・成分](#) | [素材情報データベース](#) | [用語解説](#) | [関連リンク](#) | [よくある質問](#)

アクセス件数: 27,555,063 件



ここに調べたい文字を入力

掲載情報内の検索

- 最新ニュース 一覧へ: 全 798 件
- 2014年2月更新の被害関連情報(更新中!) [ 2014/02/26 ]
  - 2014年2月新規作成の素材情報データベース(更新中!) [ 2014/02/24 ]
  - 2014年2月更新の素材情報データベース(更新中!) [ 2014/02/19 ]
  - 2014年2月追加の特定保健用食品の製品情報(更新中!) [ 2014/02/10 ]
  - 2014年1月更新の被害関連情報 [ 2014/01/31 ]
  - 2014年1月更新の素材情報データベースⅡ [ 2014/01/31 ]



- 基礎知識 一覧へ: 全 30 件
- 行政機関発行のパンフレット集 [ 2013/11/27 ]
  - 特定保健用食品(通称:トクホ)の上手な利用法(Ver... [ 2013/03/25 ]
  - 健康食品の説明用資料 [ 2012/08/01 ]
  - ミネラルを多く含むメニュー紹介 [ 2012/07/12 ]
  - 生活習慣病予防のためのメニュー紹介 [ 2012/06/12 ]

- 被害関連情報 一覧へ: 全 1331 件
- オーストラリアTGAが医薬品成分(シトラミン)を含... [ 2014/02/26 ]
  - カナダ保健省が医薬品成分(シルデナフィルなど)を含... [ 2014/02/19 ]
  - カナダ保健省が基準値以上の重金属(水銀)を含む製品... [ 2014/02/19 ]
  - 米国FDAが医薬品成分(シトラミンなど)を含む製品... [ 2014/02/18 ]
  - 香港衛生署が医薬品成分(シルデナフィル)を含む製品... [ 2014/02/18 ]

- 話題の食品・成分
- 特定保健用食品の製品情報 [全287件]
  - 特別用途食品・栄養療法エビデンス情報
  - ビタミンについての解説 [全15件]
  - ミネラルについての解説 [全12件]
  - 話題の食品・成分(その他) [全15件]

- 素材情報データベース 一覧へ: 全 627 件
- あ か さ た な は ま や ら わ A-F G-L M-R S-Z
- ここに紹介している情報は、現時点(最終更新日時)で調査できた素材(原材料)に関する科学論文情報であり、市販の個別商品の安全性・有効性の情報ではありません。

栄養研HOME | このサイトについて | サイトマップ |

[最新ニュース](#) | [基礎知識](#) | [被害関連情報](#) | [話題の食品・成分](#) | [素材情報データベース](#) | [用語解説](#) | [関連リンク](#) | [よくある質問](#)

© Copyrights National Institute of Health and Nutrition. All Rights Reserved.

図 1. 「健康食品」の安全性・有効性情報 (https://hfnet.nih.go.jp/)



表 1:新規に作成した素材情報一覧

	掲載日	素材名	学名	掲載 URL
1	130415	クミン	Cuminum cyminum, synonym Cuminum ordorum	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2248.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2248.html</a>
2	130424	サンフラワーオイル、ヒマワリ油	Helianthus annuus	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2269.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2269.html</a>
3	130426	ボタンボウフウ、牡丹防風	Peucedanum japonicum Thunb	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2270.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2270.html</a>
4	130501	ベルガモット油	Citrus bergamia、Citrus aurantium var.bergamia	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2273.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2273.html</a>
5	130509	ブルーフラッグ、スイートフラッグ、ヘンシヨクアヤマ	Iris versicolor、Iris caroliniana、Iris virginica	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2043.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2043.html</a>
6	130509	アメリカドルステニア、アメルカハナグワ	Dorstenia contrayerva、 Dorstenia contrajerva	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2042.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2042.html</a>
7	130509	マルバシクラメン	Cyclamen europaeum、 Cyclamen purpurascens	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2041.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2041.html</a>
8	130509	ハズ、ハズノキ	Croton tiglium	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2040.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2040.html</a>
9	130509	ジャシヨウ、オカゼリ	Cnidium monnieri、Selinum monnieri	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2039.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2039.html</a>
10	130514	ブラックジンジャー（クラチャイ・ダム、黒シヨウガ、黒ウコン）	Kaempferia parviflora	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2286.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2286.html</a>
11	130515	チア、チアシード	Salvia hispanica	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2289.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2289.html</a>
12	130515	スペアミント、オランダハッカ、ミドリハッカ	Mentha spicata, synonyms Mentha viridis, Mentha cordifolia, Mentha crispa	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2290.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2290.html</a>
13	130521	ドクゼリ、オオゼリ	Cicuta virosa L	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2294.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2294.html</a>
14	130529	オオグルマ	nula helenium L	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2300.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2300.html</a>
15	130529	ローズゼラニウム油、ニオイテンジクアオイ、コウヨウ	Pelargonium graveolens	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2302.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2302.html</a>
16	130531	ヒナギク	Bellis perennis L	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2304.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2304.html</a>
17	130531	ヒニワウルシ、シンジュ	Ailanthus altissima	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2305.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2305.html</a>
18	130603	ヘスペリジン	-	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2308.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2308.html</a>
19	130604	ワイルドタイム、ヨウシュイブキジャコウソウ	Thymus serpyllum	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2309.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2309.html</a>
20	130611	ワイルドミント、ウォーターミント、ヌマハッカ	Mentha aquatica, synonym Mentha palustris	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2310.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2310.html</a>
21	130611	ナガバハッカ、ケハッカ	Mentha longifolia、Mentha sylvestris	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2078.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2078.html</a>
22	130612	ロドデンドロン・フェルギネウム	Rhododendron ferrugineum	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2311.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2311.html</a>
23	130625	ニチニチソウ（日日草）	Catharanthus roseus (L.)	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2377.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2377.html</a>
24	130625	ヒソップ、ヤナギハッカ	Hyssopus officinalis	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2376.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2376.html</a>
25	130627	ケルセチン、クエルセチン	-	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2380.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2380.html</a>
26	130703	キングサリ	Laburnum anagyroides	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2386.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2386.html</a>
27	130710	サンダルウッド、ビャクダン、ダンコウ	Santalum album	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2390.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2390.html</a>

28	130717	セイヨウキヅタ	Hedera helix	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2400.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2400.html</a>
29	130730	ニオイアラセイトウ	Cheiranthus cheiri	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2404.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2404.html</a>
30	130730	テレピン油、テレピン油	Pinus palustris, synonym Pinus australis, Pinus pinaster, other Pinus species	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2405.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2405.html</a>
31	130730	カナンガ油	Cananga odorata forma. macrophylla, synonym Canangium odoratum forma. macrophylla.	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2406.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2406.html</a>
32	130730	ハルガヤ	Anthoxanthum odoratum	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2407.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2407.html</a>
33	130731	クログルミ、ブラックウォルナツツ	Juglans nigra	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2411.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2411.html</a>
34	130731	ココナッツウォーター	Cocos nucifera	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2412.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2412.html</a>
35	130813	ワイルドインディゴ	Baptisia tinctoria	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2423.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2423.html</a>
36	130816	セレニケレウス・グランディフロ ルス、ゲッカビジン	Selenicereus grandiflorus	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2426.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2426.html</a>
37	130816	ドイツズラン	Convallaria majalis	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2425.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2425.html</a>
38	130822	カラヤガム	Sterculia urens, Sterculia villosa, Sterculia tragacantha, other Sterculia species	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2431.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2431.html</a>
39	130823	ココナッツオイル、ココナッツ油	Cocos nucifera	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2436.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2436.html</a>
40	130903	ピンピネラ	Pimpinella saxifraga、 Pimpinella major, synonyms Pimpinella magna	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2440.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2440.html</a>
41	130905	ホホワイトコホシュ	Actaea pachypoda	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2443.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2443.html</a>
42	130910	ワイルドラディッシュ、セイヨウノ ダイコン	Raphanus raphanistrum	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2447.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2447.html</a>
43	130910	ホホワイトリリー、マドンナリリー、 ニワシロユリ	Lilium candidum	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2448.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2448.html</a>
44	130910	アセンヤクノキ (阿仙薬木)	Acacia catechu, Black catechu	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2449.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2449.html</a>
45	130925	センタウリア、センタウリウムソ ウ	Centaurium erythraea	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2456.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2456.html</a>
46	131001	カネラ、カネラ・ウインテラーナ、 ワイルドシナモン	Canella winterana, synonyms Canella alba, Laurus winterana, Winterana canella	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2463.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2463.html</a>
47	131016	ニガウリ、ツルレイシ、ゴーヤ	Momordica charantia	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2312.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2312.html</a>
48	131016	クロマメノキ、アサマブドウ、ク ロモモ、コウザンブドウ	Vaccinium uliginosum、 Vaccinium gaultherioides、 Vaccinium occidentale	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2044.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2044.html</a>
49	131016	カキドオシ、レンセンソウ、カン トリソウ	Glechoma hederacea	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2313.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2313.html</a>
50	131023	ガンボーシ、ガンボシ、藤黄	Garcinia hanburyi	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2472.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2472.html</a>
51	131031	アギ、アサフォティアダ	Ferula assa-foetida, Ferula	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents">http://hfnet.nih.go.jp/contents</a>

			foetida, Gerula, Ferula pseudalliacea, Ferula rubricaulis	/detail2322.html
52	131031	アメリカアサ、インディアンヘン プ	Apocynum cannabinum	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2315.html
53	131031	アメリカグリ	Castanea dentata、 Castanea americana	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2314.html
54	131105	チャイブ、ヒメエゾネギ、エゾネ ギ	Allium schoenoprasum、 Allium sibiricum	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2062.html
55	131105	タマキンポウゲ、セイヨウキン ポウゲ、カブラキンポウゲ	Ranunculus bulbosus	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2057.html
56	131105	タウコギ	Bidens tripartita	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2061.html
57	131105	スマ、ソーマ、パフィア、ブラジ ルニンジン	Pfaffia paniculata、 Hebanthe eriantha、 Hebanthe paniculata、 Gomphrena paniculata	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2056.html
58	131105	ケードネズ	Juniperus oxycedrus	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2059.html
59	131105	カラバル豆、フィソステグマ、フ イソステグマ・ベネノスム	Physostigma venenosum	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2058.html
60	131105	エゾチチコグサ、エゾノチチコグ サ、ヒメエゾチチコグサ	Antennaria dioica、 Gnaphalium dioicum	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2063.html
61	131105	赤ガウクルア、ガウクルア、ツ ルハナモツヤクノキ	Butea superba	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2060.html
62	131106	シュツコンカスミソウ、コゴメナ デシコ	Gypsophila paniculata	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2493.html
63	131112	キリンギク、リアトリス、ユリア ザミ	Liatris spicata, synonyms Laciniaria spicata, Liatris callilepis, Serratula spicata	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2501.html
64	131120	オリス、シロバナイリス、ニオイ イリス、ニオイハナショウブ、ニ オイアヤメ	Iris pallida, synonym Iris junonia, Iris germanica, Iris germanica var. florentina, synonym Iris florentina	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2507.html
65	131203	ポインセチア、ショウジョウボク	Euphorbia pulcherrima, synonym Poinsettia pulcherrima; Euphorbia poinsettia	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2541.html
66	131204	ベロニカ・オフィキナリス、ヤクヨ ウベロニカ、コモンスピードウェ ル、スピードウェル	Veronica officinalis	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2546.html
67	131210	ヌマダイオウ、ウォータードック	Rumex aquaticus	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2558.html
68	131224	ベニテングタケ	Amanita muscaria	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2589.html
69	131226	ミツガシワ、スイサイ、ミズハン ゲ	Menyanthes trifoliata	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2075.html
70	131226	チャボアザミ、カルリナ・アカウ リス	Carlina acaulis	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2065.html
71	131226	カスカリラ	Croton eluteria, Clutia eluteria	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2067.html
72	131226	キングウカン、キンネム	Acacia farnesiana, Acacia smallii, Mimosa farnesiana	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2066.html
73	131226	オウシュウマンネングサ、ヨー ロッパタイトゴメ、ヨーロッパマ ンネングサ	Sedum acre	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2071.html

74	131226	ティアレラ・コルディフォリア	Tiarella cordifolia	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2072.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2072.html</a>
75	131226	チャービル、ガーデンチャービル、ウイキョウゼリ、セルフイーユ	Anthriscus cerefolium、Anthriscucu longirostris、Acandix cerefolium	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2064.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2064.html</a>
76	131226	セイヨウオダマキ、オダマキ、アクイレギア・ブルガリス	Aquilegia vulgaris	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2068.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2068.html</a>
77	140106	アルカンナ、アルカネット	Alkanna tinctoria, synonyms Alkanna lehmanii, Alkanna tuberculata, Anchusa bracteolata, Anchusa tuberculata, Lithospermum lehmanii	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2592.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2592.html</a>
78	140107	カラミント	Calamintha nepeta, synonyms Clinopodium nepeta, Melissa nepeta, Satureja calamintha, Satureja nepeta	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2598.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2598.html</a>
79	140108	ダイフウシ、クルチダイフウシ、ダイフウシノキ、チョールムーグラ	Hydnocarpus kurzii, synonym Taraktogenos kurzii, Hydnocarpus anthelminthicus	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2601.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2601.html</a>
80	140122	ヨーロッパアカマツ、スコツツパイン	Pinus sylvestris, Pinus radiata	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2111.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2111.html</a>
81	140122	モンタナマツ、スイスミヤママツ、ムーゴマツ	Pinus mugo, synonym Pinus montana; Pinus mugo var. pumilio, synonym Pinus pumilio	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2607.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2607.html</a>
82	140129	ズボイジア	Duboisia myoporoides	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2070.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2070.html</a>
83	140129	アツバジウゴゴケ	Cladonia pyxidata	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2069.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2069.html</a>
84	140129	ルリヒエンソウ、コンソリダ・レガリス、ラークスパー	Consolida regalis、Delphinium consolida	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2073.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2073.html</a>
85	140129	コウキクサ	Lemna minor	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2074.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2074.html</a>
86	140129	ヒトツバエニシダ	Genista tinctoria	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2076.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2076.html</a>
87	140129	ヨーロッパパニレ、テリハヨーロッパパニレ	Ulmus minor	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2077.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2077.html</a>
88	140206	アナミルタ・コックルス	Anamirta cocculus, synonyms Anamirta paniculata, Menispermum cocculus, Menispermum lacunosum, Cocculus suberosus, Cocculus lacunosus	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2617.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2617.html</a>
89	140212	ノハラムラサキ	Myosotis arvensis	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2079.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2079.html</a>
90	140212	カレックス・アレナリア	Carex arenaria	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2080.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2080.html</a>
91	140212	セイヨウキンバイ	Trollius europaeus	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2087.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2087.html</a>
92	140212	トウネズミモチ、ニョテイ、ジョテイシ、タマツバキ、ネズミモチ	Ligustrum lucidum	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2088.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2088.html</a>
93	140212	サルビア・フルティコサ	Salvia fruticosa、Salvia triloba	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2086.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2086.html</a>

94	140212	アサバヒヨドリ、カンナビウム、 エウパトリウム・カンナビヌム	Eupatorium cannabinum	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2089.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2089.html</a>
95	140212	ガレオプシス・セゲツム	Galeopsis segetum、 Galeopsis ochroleuca	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2081.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2081.html</a>
96	140212	エビスグサ、ロッカクソウ、ケツ メイ	Cassia obtusifolia、Cassia tora	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2619.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2619.html</a>
97	140219	パリス・クアドリフォリア	Paris quadrifolia	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2083.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2083.html</a>
98	140219	タカラマメ	Strychnos ignatii、 Strychnos tieute	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2085.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2085.html</a>
99	140219	エバーラスティングフラワー	Helichrysum arenarium	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2082.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2082.html</a>
100	140219	ポレモニウム・ケルレウム	Polemonium caeruleum	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2084.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2084.html</a>
101	140219	ミチヤナギ、ニワヤナギ	Polygonum aviculare	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2099.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2099.html</a>
102	140219	セイヨウメンダ、アティリウム・フ ィリクスーフェミナ	Athyrium filix-femina、 Polypodium filix-femina	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2098.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2098.html</a>
103	140224	セイヨウカワラマツバ、キバナノ カワラマツバ、カワラマツバ	Galium verum	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2097.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2097.html</a>
104	140224	テリハボク、ヤラボ、タマナ、タ マヌ	Calophyllum inophyllum	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2106.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2106.html</a>
105	140224	ワタスギギク、サントリナ、コッ ンラベンダー	Santolina chamaecyparissus	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2095.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2095.html</a>
106	140224	アカミノキ	Haematoxylum campechianum、 Haematoxylum lignum	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2094.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2094.html</a>
107	140224	クサレダマ、セイヨウクサレダ マ、イオウソウ	Lysimachia vulgaris	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2096.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2096.html</a>
108	140224	コナカブトゴケ、ヒメムラサキカ ブトゴケ	Lobaria pulmonaria	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2093.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2093.html</a>
109	140224	ラングワート、ヤクヨウヒメムラ サキ、プロモナリア・オッフイキ ナリス	Pulmonaria officinalis	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2092.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2092.html</a>
110	140224	バンマツリ、バンソケイ	Brunfelsia uniflora、 Brunfelsia hopeana	<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2091.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2091.html</a>

## 資料:新規に作成した素材情報(名称および概要のみ)

### 1. クミン

名称 クミン [英]Cumin [学名]Cuminum cyminum, synonym Cuminum odorum セリ科 [クミン属]

概要 クミンはエジプト原産であるが広く南ヨーロッパ、アジアで栽培されている。葉は長く細く分かれていて、花はピンクまたは白色で花序をなし、果実は小さく長楕円形で隆起がある。使用部位は一般に種子として知られる果実で、成熟する晩夏に採取される。刺激性のどちらかといえば苦い香りはカレーや多くのスパイスな料理に欠かせないものである。俗に「鼓腸によい」、「消化器系全体によい」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。

### 2. サンフラワーオイル、ヒマワリ油

名称 サンフラワーオイル、ヒマワリ油 [英]Sunflower Oil [学名]Helianthus annuus キク科 [ヒマワリ属]

概要 サンフラワー(ひまわり)は北米ミネソタからテキサス、ワシントンからカリフォルニアの原産で、現在各地で観賞用や油用に栽培される1年草である。草丈1~3 m、茎は直立し、単一か上部で分枝して剛毛におおわれる。花期は8~9月。種子より抽出されるサンフラワーオイルは、俗に「コレステロールを下げる」「炎症を抑える」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。

### 3. ボタンボウフウ、牡丹防風

名称 ボタンボウフウ、牡丹防風 [英]Peucedanum japonicum Thunb. [学名]Peucedanum japonicum Thunb.

概要 国内では石川県、関東地方以西、国外では朝鮮半島、中国、台湾、フィリピンに分布し、海辺の向陽地に生えるセリ科の多年草。沖縄では「長命草」「サクナ」とも呼ばれ、葉を食用とする。薬用部分は葉と根であり、俗に「滋養強壮作用がある」「鎮咳効果がある」等といわれているが、ヒトでの有効性については信頼できる十分なデータが見当たらない。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・授乳中に多量に摂取した場合の安全性については、調べた文献の中に情報が見当たらないため摂取を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

### 4. ベルガモット油

名称 ベルガモット油 [英]Bergamot Oil [学名]Citrus bergamia, Citrus aurantium var. bergamia

概要 ミカン属植物であるベルガモットは熱帯アジア原産で、イタリア南部が主な栽培地であり、高さ10 m程度に生長する。この果皮からとれる精油はベルガモット油と呼ばれ、アールグレイ茶、アルコール飲料をはじめとした食品全般や化粧品に、香料として利用されている。俗に、「紫外線療法との併用で乾癬によい」「白斑、菌状肉腫によい」「シラミなどの害虫駆除によい」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。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、子どもの大量摂取は腸痙攣、腸穿孔、死亡を引き起こす可能性があることから、おそらく危険と思われる。光感作物質を含むため、色白の人が局所に使用すると光過敏性疾患を生じる可能性がある。妊娠中・授乳中の局所使用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。

### 5. ブルーフラッグ、スイートフラッグ、ヘンショクアヤメ

名称 ブルーフラッグ、スイートフラッグ、ヘンショクアヤメ [英]Blue Flag, Wild Iris, Lirio Azul, Sweet Flag, Water Flag [学名]Iris versicolor, Iris caroliniana, Iris virginica

概要 ブルーフラッグは北アメリカ原産のアヤメ科の多年草。高さ60 cm~1 m程度に生長する。俗に、「緩下作用がある」「利尿作用がある」「抗炎症作用がある」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。吐き気や嘔吐が生じる可能性があるため、少量の場合を除き、ブルーフラッグの摂取は禁忌。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

## 6. アメリカドルステニア、アメルカハナグワ

名称 アメリカドルステニア、アメルカハナグワ [英]Contrayerva, Contrayerba, Herve-Chapeau [学名]Dorstenia contrayerva, Dorstenia contrajerva

概要 アメリカドルステニアは中南米およびカリブ諸島原産のクワ科の多年生植物。高さ30 cm程度に生長する。主に根および根茎が茶として用いられる場合もある。英名の“Contrayerva (コントライエルヴァ)”はスペイン語で“解毒”を意味する。俗に、「消化器疾患によい」「解毒によい」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。根は強心配糖体であるカルデノライドを含むため、根抽出物を摂取することは危険性が示唆されており、使用を避ける。妊娠中・授乳中の使用は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。

## 7. マルバシクラメン

名称 マルバシクラメン [英]Cyclamen, Cyclamen des Alpes, Groundbread, Ivy-Leafed Cyclamen [学名]Cyclamen europaeum, Cyclamen purpurascens

概要 マルバシクラメンはアルプスおよび南ヨーロッパの高山帯に分布するサクラソウ科の多年草。主に根茎および根が用いられる。俗に、「月経に伴う不快症状によい」「消化不良によい」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。少量の摂取でも胃痛や吐き気などが生じる可能性があるため、摂取することはおそらく危険と思われ、使用を避ける。妊娠中・授乳中も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。

## 8. ハズ、ハズノキ

名称 ハズ、ハズノキ [英]Croton Seeds, Ba Dou, Croton, Croton Cathartique, Tigium [学名]Croton tiglium

概要 ハズは台湾、中国南部、東南アジア原産のトウダイグサ科の常緑小高木。高さ3~10 m程度に生長する。主に種子油が用いられる。俗に、「緩下作用がある」「胆のうの痛みによい」「腸閉塞症によい」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。種子油は強い毒性を有するため、摂取することはおそらく危険と思われ、使用を避ける。また、種子油は発がんプロモーターであるホルボールエステル類を含むため、局所に使用する事も恐らく危険と思われ、避ける。墮胎作用を有する可能性があるため、妊娠中の摂取は危険、また、授乳中も危険であるため、妊娠中・授乳中も使用は避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

## 9. ジャショウ、オカゼリ

名称 ジャショウ、オカゼリ [英]Onidium, Onidii Monnieri Fructus, Onidii Rhizoma, Onidium Extract [学名]Onidium monnieri, Selinum monnieri

概要 ジャショウは中国原産のセリ科の越年草。高さ40~70 cm程度に生長する。小さい楕円形の果実はジャショウシとも呼ばれる。主に果実、種子、全草が用いられる。俗に、「皮膚病によい」「不妊によい」「性機能を改善する」などと言われているが、ヒトでの有効性・安全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。

## 10. ブラックジンジャー (クラチャイ・ダム、黒ショウガ、黒ウコン)

名称 ブラックジンジャー (クラチャイ・ダム、黒ショウガ、黒ウコン) [英]Kaempferia parviflora [学名]Kaempferia parviflora

概要 タイ原産のショウガ科の植物。根茎部は東南アジア地域において民間療法として利用されている。俗に「関節痛によい」「ダイエットによい」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、調べた文献中に信頼できる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。

## 11. チア、チアシード

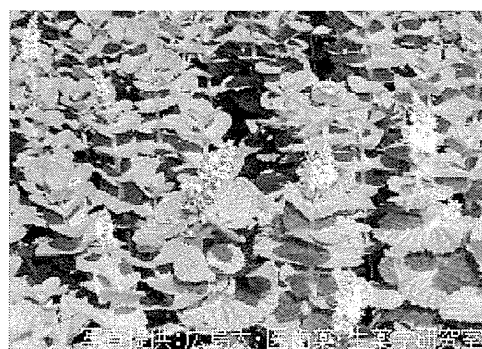
名称 チア、チアシード [英]Chia, Chia seed [学名]Salvia hispanica シソ科

概要 中央アメリカ原産の1年草で、高さ約1 mに生長し、白または紫色の小さな花をつける。種子(チアシード)は直径約1 mm、黒または灰色の卵型で、古代アステカで食用として用いられていた。俗に「ダイエットによる」「抗酸化による」「血圧による」などと言われているが、ヒトにおける有効性については調べた文献中に信頼できる十分な情報が見当たらない。短期間、適切に摂取した場合は安全性が示唆されている。妊娠中・授乳中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。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

## 12. スペアミント、オランダハッカ、ミドリハッカ

名称 スペアミント、オランダハッカ、ミドリハッカ [英]Spearmint [学名]Mentha spicata, synonyms Mentha viridis, Mentha cordifolia, Mentha crispa

概要 原産地は北米で、世界的に栽培されているシソ科の多年草。高さ0.3~1 m程度に生長する。葉は焼き菓子や肉製品、ハーブティーなどに、根以外の全草からとれる精油は飲料、チューインガム、歯磨剤、うがい液、化粧品などの香料として利用されている。俗に、「消化器疾患による」「風邪による」「歯痛による」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。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、食品として一般的に摂取する量を超える使用は避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。



## 13. ドクゼリ、オオゼリ

名称 ドクゼリ、オオゼリ [英]Water hemlock, cowbane [学名]Cicuta virosa L.

概要 日本国内および国外(朝鮮半島、中国、ヨーロッパ、北米、シベリアなど)の湿地、水辺に群生するセリ科の多年草で、60~100 cmに生長する。俗に、「片頭痛による」「月経痛による」などと言われているが、ヒトでの有効性は信頼できる十分な情報が見当たらない。全草に猛毒のポリイン化合物(シクトキシン類)を含み、シクトキシンは中枢神経系に作用して痙攣を引き起こし、死に至る可能性があるため摂取を避ける。ドクゼリの葉はセリ科、根茎はワサビに似ているため、誤食により重篤な食中毒を発症した報告がある。妊娠中・授乳中の摂取も危険なため避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。



## 14. オオグルマ

名称 オオグルマ [英]Elecampane [学名]Inula helenium L.

概要 ヨーロッパ、北部アジア原産のキク科の多年草植物で、草丈は1~2 mに生長する。俗に、「呼吸器疾患による」「駆虫による」などといわれているが、ヒトでの有効性は信頼できる十分な情報が見当たらない。ヨーロッパで食品の香料として、アメリカではアルコール飲料にのみ香料としての使用が認められている。妊娠中・授乳中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。



## 15. ローズゼラニウム油、ニオイテンジクアオイ、コウヨウ

名称 ローズゼラニウム油、ニオイテンジクアオイ、コウヨウ [英]Rose Geranium Oil [学名]Pelargonium graveolens

概要 ローズゼラニウムは南アフリカ原産で、現在は各地で栽培される多年草であり、高さ60～90 cm程度に生長する。葉や茎から抽出されるローズゼラニウム油は、香粧品や加工食品に香料として、また防虫剤などに利用されている。産地によってタイプが分けられ、アルジェリア、ブルボン(レユニオン)、モロッコが代表的な品種である。俗に、「神経因性疼痛によい」「下痢によい」「ダイエットによい」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。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。妊娠中・授乳中の安全性は信頼できる情報が見当たらないため、食品として一般的に摂取する量を超える使用は避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

## 16. ヒナギク

名称 ヒナギク [英]Wild daisy [学名]Bellis perennis L.

概要 ヨーロッパや地中海沿岸を原産地とするキク科の多年草。春から夏にかけて直径2.5 cm程度の花をつける。日本では「デージー」「エンメイギク」とも呼ばれる。俗に、「咳によい」「皮膚疾患によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は信頼できる十分な情報が見当たらない。妊娠中・授乳中は、安全性に関して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。

## 17. ニワウルシ、シンジュ

名称 ニワウルシ、シンジュ [英]Tree of heaven [学名]Ailanthus altissima

概要 中国北部原産のニワウルシ属(シンジュ属)ニガキ科の落葉高木で、1877年頃日本へ渡来した。ニワウルシの名前の由来は、ウルシに似た葉をもち、庭園で見かけることが多いことによる。俗に、「下痢によい」「喘息によい」「皮膚病によい」などと言われているが、ヒトでの有効性および安全性について信頼できる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。

## 18. ヘスペリジン

名称 ヘスペリジン [英]Hesperidin [学名]-

概要 ヘスペリジンはビタミン様物質であるビタミンPの一種で、主に未熟な柑橘類に含まれるフラボノイドである。ヘスペリジンとそのアグリコン(非糖質部分)であるヘスペレチンは、食品添加物として利用されている。俗に、「冷え性によい」「アレルギーによい」「コレステロールによい」「発がんを抑制する」などと言われているが、ヘスペリジン単独摂取によ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。短期間、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、信頼できる十分な情報が見当たらないため使用を避ける。ヘスペリジンを酵素処理して糖を一つつけたモングルコシルヘスペリジンに関与成分とする特定保健用食品が、「中性脂肪が高めの方や、脂肪の多い食事を摂りがちな方に適する」という表示で許可されている。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

## 19. ワイルドタイム、ヨウシュイブキジャコウソウ

名称 ワイルドタイム、ヨウシュイブキジャコウソウ [英]Wild Thyme [学名]Thymus serpyllum

概要 ヨーロッパ原産のシソ科の常緑性草木で、ユーラシアの温暖な地域に分布し、高さ1~7 cm程度に生長する。ハーブとして料理の香り付けや茶、また駆虫薬などに利用されている。俗に、「咳によい」「気管支炎によい」「腎臓や膀胱の疾患によい」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。食品に使用されている量での摂取については、おそらく安全と思われる。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食品に使用されている量を超えての使用は避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。



## 20. ワイルドミント、ウォーターミント、ヌマハッカ

名称 ワイルドミント、ウォーターミント、ヌマハッカ [英]Wild Mint [学名]Mentha aquatica, synonym Mentha palustris

概要 ヨーロッパ、北アフリカ、西アジアに分布するシソ科の多年草。高さ15~90 cm程度に生長する。地上部からは精油が抽出され、香料として利用されている。Mentha longifolia (ナガバハッカ) を別名でワイルドミントと呼ぶことがあるが、別種なので混同しないように注意が必要である。俗に、「下痢によい」「月経痛によい」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。

## 21. ナガバハッカ、ケハッカ

名称 ナガバハッカ、ケハッカ [英]English Horsemint, Biblical Mint, Menthe Anglaise, Pudina, Wild Mint [学名]Mentha longifolia, Mentha sylvestris

概要 ナガバハッカはシソ科の多年草。主に地上部が用いられ、茶として使用される場合もある。俗に、「消化器疾患によい」「鼓腸によい」「頭痛によい」などと言われているが、ヒトでの有効性・安全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。

## 22. ロドデンドロン・フェルギネウム

名称 ロドデンドロン・フェルギネウム [英]Snow Rose, Rosebay, Rusty-Leaved Rhododendron [学名]Rhododendron ferrugineum

概要 ヨーロッパ原産のツツジ科の植物で、ピレネー山脈やアルプス山脈などに生える常緑低木。高さ100 cm程度に生長し、ピンク色の花をつける。俗に、「筋緊張の亢進によい」「筋肉痛によい」「頭痛によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は十分な情報が見当たらない。全草に毒性があるため摂取はおそらく危険と思われる。多くの中毒はロドデンドロンの花蜜から由来した蜂蜜の摂取でみられる。妊娠中・授乳中も、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。

## 23. ニチニチソウ (日日草)

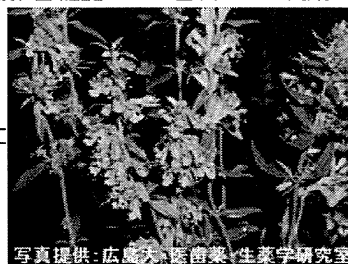
名称 ニチニチソウ (日日草) [英]Madagascar Periwinkle [学名]Catharanthus roseus (L.)

概要 マダガスカル島原産のキョクシクノウ科の植物で、草丈は30~60 cmに生長する。ヒメツルニチニチソウと名称が似ているが、学名が異なり、全く別の植物である。俗に、「糖尿病によい」「癌によい」「胃潰瘍によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は信頼できる十分な情報が見当たらない。全草にビンカアルカロイドを含むため、摂取により死に至る可能性がある。墮胎促進作用、催奇性があるため妊娠中は使用を避ける。授乳中も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。

## 24. ヒソップ、ヤナギハッカ

名称 ヒソップ、ヤナギハッカ [英]Hyssop [学名]Hyssopus officinalis

概要 原産地は南ヨーロッパと温帯アジアで、地中海沿岸などに分布するシソ科の常緑半低木。高さ45～60 cm程度に生長する。葉と花穂からとれる精油はリキュールや加工食品全般、化粧品などに香料として利用されている。俗に、「肝臓・胆のうによい」「腸炎によい」「咳によい」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。ヒソップには通経作用、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は避ける。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。



写真提供: 広島大学薬学・生薬学研究室

## 25. ケルセチン、クエルセチン

名称 ケルセチン、クエルセチン [英]Quercetin [学名]-

概要 ケルセチンはビタミン様物質であるビタミンPの一種で、植物界に広く分布するフラボノイドである。俗に「血管によい」「脂肪吸収を抑制する」「アレルギーによい」「がん予防によい」「関節によい」などといわれているが、ヒトでの有効性については、慢性の非感染性前立腺炎の痛みの軽減にのみ、経口摂取で有効性が示唆されている。短期間、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・授乳中は、安全性に関して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。

## 26. キングサリ

名称 キングサリ [英]Laburnum [学名]Laburnum anagyroides

概要 ヨーロッパ中・南部原産のマメ科植物で、高さ7～10 mに生長する小高木。黄色の花を多数、総状花序につける。全草(特に樹皮、種)にアルカロイドのシチシンを含む。嘔吐剤や下痢剤、殺虫剤として利用されることがあり、有毒植物として知られている。キングサリの種を摂取したことによる中毒の発症、及び死亡が多数報告されており、危険なため摂取は避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

## 27. サンドルウッド、ビャクダン、ダンコウ

名称 サンドルウッド、ビャクダン、ダンコウ [英]White Sandalwood [学名]Santalum album

概要 熱帯アジア原産のビャクダン科の常緑樹で、高さ9～10 m程度に生長する。インドなどを中心に栽培され、木部は香として、心材からとれる精油は加工食品や化粧品などの香料として利用されている。俗に、「尿路感染症によい」「風邪によい」「咳によい」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。食品として一般的に摂取する量を超えた条件において、墮胎作用がみられたという報告があることから、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。また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、通常の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。

## 28. セイヨウキツタ

名称 セイヨウキツタ [英]English ivy, Gum Ivy, True Ivy [学名]Hedera helix

概要 ヨーロッパやアジア、北米に広く分布するウコギ科の常緑つる性樹木で、高さ10～30 m程度に生長する。俗に、「咳によい」「火傷によい」「脾臓疾患によい」などと言われており、コミッションE(ドイツの薬用植物の評価委員会)では気管支炎への使用が承認されているが、その他、ヒトでの有効性については信頼できる十分な情報が見当たらない。葉を適切に摂取すればおそらく安全と思われるが、妊娠中・授乳中は、安全性に関して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。

## 29. ニオイアラセイトウ

名称 ニオイアラセイトウ [英]Wallflower [学名]Cheiranthus cheiri

概要 ヨーロッパ南部原産で、日本では観賞用として栽培されるアブラナ科の多年草。草丈は30~50 cmに生長する。俗に、「便秘によい」「月経不順によい」「心不全によい」などといわれているが、ヒトでの有効性については信頼できる十分なデータが見当たらない。種子はケイロサイドAなどの強心配糖体を含み、経口摂取は危険性が示唆されている。毒性を示す可能性があるため妊娠中・授乳中の使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

## 30. テレピン油、テレピン油

名称 テレピン油、テレピン油 [英]Turpentine Oil [学名]Pinus palustris, synonym Pinus australis, Pinus pinaster, other Pinus species

概要 テレピン油は、ダイオウマツ (*Pinus palustris* Mill) をはじめとしたマツ属の樹脂より得られた精油で、香料や塗料等の溶剤として利用されている。ダイオウマツ (*Pinus palustris* Mill) は北アメリカ東部が原産地で、高さ30 m程度に生長する。俗に、「リウマチによい」「神経痛によい」「筋肉痛によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は十分な情報が見当たらない。局所へ適切に使用する場合については安全性が示唆されているが、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。墮胎作用を有する可能性があり、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。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

## 31. カナンガ油

名称 カナンガ油 [英]Cananga Oil [学名]Cananga odorata forma. macrophylla, synonym Canangium odoratum forma. macrophylla.

概要 カナンガはイランイランノキ属の植物であり、インドネシアのジャワをはじめとする熱帯地方が主な栽培地である。カナンガの花からとれる精油はカナンガ油と呼ばれ、香料として加工食品や化粧品に利用されている。カナンガ油と類似した精油であるイランイラン油 (*Cananga odorata* forma. genuina) はカナンガと同じ品種に由来するが、形態は異なる。俗に、「うつによい」「緊張緩和によい」「マラリアによい」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。食品に通常含まれている量の摂取については、おそらく安全と思われる。また局所使用は安全性が示唆されている。妊娠中・授乳中は、安全性に関して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. ハルガヤ

名称 ハルガヤ [英]Sweet vernal grass, Spring grass [学名]Anthoxanthum odoratum

概要 ヨーロッパ北部、北アフリカ、北アジア原産のイネ科の多年草で、高さ30~60 cm程度に生長する。干し草に芳香を与えるために利用される。俗に、「頭痛によい」「吐き気によい」「不眠症によい」などといわれているが、ヒトでの有効性については信頼できる十分なデータが見当たらない。ハルガヤは抗凝血物質ジクマロールを含むため、経口摂取はおそらく危険と思われる。妊娠中・授乳中も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。

## 33. クログルミ、ブラックウォルナッツ

名称 クログルミ、ブラックウォルナッツ [英]Black walnut [学名]Juglans nigra

概要 クログルミはクルミ科の木本。高さは45 mに生長する。主に外皮が用いられ、タンニンが多く含まれている。俗に、「ジフテリアによい」「白血病によい」「梅毒によい」などといわれているが、ヒトでの有効性については信頼できる十分なデータが見当たらない。短期間、適切に摂取することは安全性が示唆されている。ユグロンを含むため日常的に局所に用いることにより舌癌、唇白板症を引き起こす危険性が示唆されている。妊娠中や授乳中は、安全性に関して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。