

34. ココナッツウォーター

名称 ココナッツウォーター [英]Coconut Water, Coconut Juice [学名]Cocos nucifera

概要 ココナッツ (*Cocos nucifera*) の未熟な果実に含まれる透明な液体で、果実の成熟とともにココナッツミートと置き換わる。ココナッツミートから作られるココナッツミルクとは異なる。俗に、「脱水症状によい」「血圧によい」「美容によい」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中に信頼できる十分な情報が見当たらない。飲料として適切に摂取すれば、おそらく安全と思われ、子どもの飲用も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。

35. ワイルドインディゴ

名称 ワイルドインディゴ [英]Wild Indigo [学名]Baptisia tinctoria

概要 カナダ南部から北アメリカ東部が原産であるマメ科の多年草で、高さ1 m程度に生長する。葉や木質部は染料として利用されることもある。俗に、「ジフテリアによい」「インフルエンザによい」「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。長期間の経口摂取、局所使用は有毒であり、妊娠中・授乳中の使用は危険と思われる。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

36. セレニケレウス・グランディフロルス、ゲッカビジン

名称 セレニケレウス・グランディフロルス、ゲッカビジン [英]Cereus, Night-blooming cereus [学名]Selenicereus grandiflorus

概要 メキシコや中央アメリカが原産のサボテン科の多年草。直径約20 cmの白い花を夜に咲かせる。俗に、「狭心症によい」「泌尿器系疾患によい」「月経困難によい」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。花と茎の摂取は安全性が示唆されている。心疾患患者が医師の診断なく用いることは危険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。

37. ドイツズラン

名称 ドイツズラン [英]Lily-of-the-valley [学名]Convallaria majalis

概要 ヨーロッパ原産のユリ科の多年生草本で、園芸植物として広く栽培されている。草丈は15~25 cmに生長する。俗に、「心不全によい」「尿路感染症によい」「腎臓結石によい」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。ドイツズラン抽出物を、医師の診断なく用いることはおそらく危険と思われる。妊娠中・授乳中の摂取は危険である。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

38. カラヤガム

名称 カラヤガム [英]Karaya Gum [学名]Sterculia urens, Sterculia villosa, Sterculia tragacantha, other Sterculia species

概要 カラヤゴムノキ (*Sterculia urens*) はインドが原産地のアオギリ科で、高さ9 m程度に生長する植物であり、このカラヤゴムノキをはじめとしたビンボンノキ属植物から得られる樹脂がカラヤガムである。医薬品や香粧品の増粘剤、義歯や人工瘻の粘着剤、加工食品全般の結着剤、安定剤として利用されている。俗に、「性欲亢進によい」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。

39. ココナッツオイル、ココナッツ油

名称 ココナッツオイル、ココナッツ油 [英]Coconut Oil [学名]Cocos nucifera

概要 ココヤシ (Cocos nucifera) の乾燥ナッツから得られる油脂で、ラウリン酸を主成分とする。ヤシ油とも呼ばれるが、アブラヤシ (Elaeis属) から得られるパーム核油も同様にヤシ油と呼ばれることがある。俗に、「ダイエットによい」「便秘によい」「美容によい」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中に信頼できる十分な情報が見当たらない。適切に摂取すれば、おそらく安全と思われる。子どもや妊娠中・授乳中についても、通常の食品に含まれる量の経口摂取はおそらく安全と思われるが、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。

40. ピンピネラ

名称 ピンピネラ [英]Pimpinella [学名]Pimpinella saxifraga, Pimpinella major, synonyme Pimpinella magna

概要 ヨーロッパから北アフリカに分布するセリ科の多年草で、高さ90 cm程度に生長する。根からとれる精油は香料に、若葉はサラダに利用されている。俗に、「上気道感染症によい」「尿路感染症によい」「膀胱結石・腎臓結石によい」などと言われているが、ヒトでの有効性および安全性は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。

41. ホワイトコホシュ

名称 ホワイトコホシュ [英]White cohosh, Doll's eye [学名]Actaea pachypoda

概要 キンボウゲ科の多年草。同じキンボウゲ科のブラックコホシュ (Actaea racemosa)、メギ科のブルーコホシュ (Caulophyllum thalictroides) と混同してはならない。俗に、「婦人病によい」「咳によい」「泌尿器疾患によい」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。全草に毒性があり、特に果実の毒性が強いため摂取はおそらく危険と思われる。妊娠中・授乳中も摂取を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

42. ワイルドラディッシュ、セイヨウノダイコン

名称 ワイルドラディッシュ、セイヨウノダイコン [英]Wild Radish [学名]Raphanus raphanistrum

概要 温暖地方を中心に、世界的に栽培されているアブラナ科の一年または二年草で、高さ120 cm程度に生長する。俗に、「肌によい」「胃によい」などと言われているが、ヒトでの有効性および安全性は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。

43. ホワイトリリー、マドンナリリー、ニワシロユリ

名称 ホワイトリリー、マドンナリリー、ニワシロユリ [英]White lily [学名]Lilium candidum

概要 地中海原産のユリ科の多年草で、北半球の温暖な地域などに分布し、高さ80~150 cm程度に生長する。根や球根はペースト状にして湿布として利用されている。俗に、「婦人科疾患によい」「潰瘍によい」「利尿によい」などと言われているが、ヒトでの有効性および安全性は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。

44. アセンヤクノキ (阿仙薬木)

名称 アセンヤクノキ (阿仙薬木) [英]Catechu [学名]Acacia catechu, Black catechu

概要 インド・インドシナに分布するマメ科の落葉高木で、高さ6~13 m程度に生長する。アセンヤクノキは飲料や食品の香料として利用される。俗に、「下痢によい」「炎症によい」「赤痢によい」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。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。妊娠中・授乳中の過剰摂取および局所使用については、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。

45. センタウリア、センタウリウムソウ

名称 センタウリア、センタウリウムソウ [英]Centaurry [学名]Centaurium erythraea

概要 ヨーロッパ、西アジア、北アフリカ原産のリンドウ科の一年草で、高さ5~30 cm程度に生長する。花を含む地上部はアルコール飲料の香料として利用されている。俗に、「食欲不振によい」「消化不良によい」などと言われているが、ヒトでの有効性および安全性は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、食品として一般的に摂取す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。

46. カネラ、カネラ・ウインテラーナ、ワイルドシナモン

名称 カネラ、カネラ・ウインテラーナ、ワイルドシナモン [英]Canella [学名]Canella winterana, synonyms Canella alba, Laurus winterana, Winterana canella

概要 北米フロリダと西インド諸島原産のカネラ科の常緑小高木で、高さ2~15 m程度に生長する。樹皮は粉末で調味料として、葉は香辛料として利用されている。俗に、「風邪によい」「血行不良によい」などと言われているが、ヒトでの有効性および安全性は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。

47. ニガウリ、ツルレイシ、ゴーヤ

名称 ニガウリ、ツルレイシ、ゴーヤ [英]Bitter Melon, Cerasee, African Cucumber, Ampalaya [学名]Mormodica charantia

概要 ニガウリは高さ2 mほどに生長する南アジア原産の一年生のつる性植物。日本では沖縄を中心に一般的な食材として利用されている。俗に「糖尿病によい」「胃腸障害によい」「風邪によい」と言われているが、ヒトでの有効性については十分なデータが見当たらない。通常の食品として適切に摂取する場合は安全性が示唆されているが、動物実験ではニガウリ種子や生のニガウリ果実による妊娠阻害および流産誘発の可能性が報告されているため、これらを妊娠中に摂取することはおそらく危険と思われる。また、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、通常の食材として摂取する以外は避ける。その他、詳細については「全ての情報を表示」を参照。



写真提供: 広島大・医歯薬・生薬学研究室

48. クロマメノキ、アサマブドウ、クロモモ、コウザンブドウ

名称 クロマメノキ、アサマブドウ、クロモモ、コウザンブドウ [英]Bog Bilberry, Moosbeere, Myrtille de Marais, Western Huckleberry [学名]Vaccinium uliginosum, Vaccinium gaultherioides, Vaccinium occidentale

概要 クロマメノキ(黒豆木)はツツジ科の落葉低木。高さ10~100 cm程度に生長する。果実をジャムなどに利用する。俗に、「胃腸炎によい」「下痢によい」「膀胱の状態を整える」などと言われているが、ヒトでの有効性は調べた文献に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が、過剰に摂取または真菌に汚染された果実を摂取することは危険性が示唆されている。妊娠中・授乳中に過剰摂取すること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。



写真提供: 広島大・医歯薬・生薬学研究室

49. カキドオシ、レンセンソウ、カントリソウ

名称 カキドオシ、レンセンソウ、カントリソウ [英]Ground Ivy [学名]Glechoma hederacea

概要 カキドオシはシソ科の多年草で、高さ5～25 cm程度に生長する。俗に「糖尿病によい」、「肝臓によい」、「腎結石によい」、「消化器疾患によい」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。墮胎作用があるため、妊娠中の摂取はおそらく危険と思われる。また、十分な情報が見当たらないため、授乳中は使用を避ける。発作性疾患、肝疾患に罹患している人は使用禁忌。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

50. ガンボーシ、ガンボシ、藤黄

名称 ガンボーシ、ガンボシ、藤黄 [英]Gamboge, Gambooge [学名]Garcinia hanburyi

概要 インドネシアやスリランカに生息するオトギリソウ科の常緑樹で、高さ15 mまで生長する。使用部位は樹脂で、黄色顔料としても使用される。俗に「便秘によい」「回虫によい」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中に信頼できる十分な情報が見当たらない。経口摂取による死亡例が報告されており、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。

51. アギ、アサフォエティアダ

名称 アギ、アサフォエティアダ [英]Asafoetida, A Wei, Assant, Devil's Dung [学名]Ferula assa-foetida, Ferula foetida, Gerula, Ferula pseudalliacea, Ferula rubricaulis

概要 アギ(阿魏)はイラン、アフガニスタン、パキスタン原産のセリ科の多年草。独特の芳香および苦味を有する。高さ2～2.5 m程度に生長する。一般に根の樹脂が用いられ、食品の着香にも使用されるようである。俗に「喘息によい」「消化器疾患によい」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。小児や授乳婦が摂取すると、小児や胎児がメトヘモグロビン血症を起こす可能性があるため危険である。妊娠中に過剰摂取すると、通経作用および子宮収縮作用により流産する可能性があるため、おそらく危険である。そのため、小児、授乳婦・妊娠中の過剰摂取は避ける。中枢神経系疾患、感染性胃腸炎、炎症性消化器疾患に罹患している人は使用禁忌。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

52. アメリカアサ、インディアンヘンプ

名称 アメリカアサ、インディアンヘンプ [英]Canadian Hemp, Indian Hemp, Ami Root [学名]Apocynum cannabinum

概要 アメリカアサはアメリカ原産のキョウチクトウ科の落葉低木。高さ1～1.5 m程度に生長する。俗に「関節痛によい」「喘息によい」「浮腫によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は調べた文献に十分な情報が見当たらない。ジギタリス様の強心配糖体を含むため、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。

53. アメリカグリ

名称 アメリカグリ [英]American Chestnut [学名]Castanea dentata, Castanea americana

概要 アメリカグリはブナ科の植物。高さ30 cm程度に生長する。俗に「咳によい」「呼吸器疾患によい」「リウマチによい」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。

54. チャイブ、ヒメエゾネギ、エゾネギ

名称 チャイブ、ヒメエゾネギ、エゾネギ [英]Chive, Chives, Ciboulette, Clives [学名]*Allium schoenoprasum*,
Allium sibiricum

概要 チャイブは北地の海岸地に生えるユリ科の多年草で、アサツキの基本種とみなされている。主に地上部をアサツキのように食べる。地域によっては食品の着香に使用されることもある。俗に、「寄生虫を駆除する」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。通常の食品に含まれる量で使用する場合はおそらく安全と思われるが、妊娠中・授乳中に過剰摂取した場合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。



写真提供：広島大・薬師院・生薬学研究室

55. タマキンポウゲ、セイヨウキンポウゲ、カブラキンポウゲ

名称 タマキンポウゲ、セイヨウキンポウゲ、カブラキンポウゲ [英]Bulbous Buttercup, Crowfoot, Cuckoo
Buds, Frogfoot, Frogwort [学名]*Ranunculus bulbosus*

概要 タマキンポウゲはキンポウゲ科の多年草。高さ10~30 cm程度に生長する。俗に、「皮膚病によい」「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。重度の局所刺激をもたらす可能性があるため、摂取や局所への利用はおそらく危険と思われる。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。

56. タウコギ

名称 タウコギ [英]Burr Marigold, Burr Beggarticks [学名]*Bidens tripartita*

概要 タウコギ(田五加木)はヨーロッパ、オーストラリア、ニュージーランドを含む温暖な地域に生育するキク科の一年または多年草。高さ20~150 cm程度に生長する。主に地上部が用いられる。俗に、「腎臓によい」「大腸炎によい」「痛風によい」などと言われているが、ヒトでの有効性・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。

57. スマ、ソーマ、パフィア、ブラジルニンジン

名称 スマ、ソーマ、パフィア、ブラジルニンジン [英]Suma, Pfaffia, Brazilian Ginseng, Brazillen Ginseng,
Ginseng Brasileiro [学名]*Pfaffia paniculata*, *Hebanthe eriantha*, *Hebanthe paniculata*, *Gomphrena*
paniculata

概要 スマはアマゾン川流域やその他南アフリカの熱帯地域原産のヒユ科の植物。主に根が用いられる。俗に、「免疫力を高める」「がんによい」「糖尿病によい」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。根を短期間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。

58. ケードネズ

名称 ケードネズ [英]Cade, Prickly Juniper, Prickly Cedar, Cade Juniper, Sharp Cedar [学名]*Juniperus*
oxycedrus

概要 ケードネズはアジア南部および地中海沿岸が原産のヒノキ科の樹木。高さ10 m程度に生長する。主に葉、茎、果実、精油が用いられる。精油は化粧品原料または香料としても用いられている。俗に、「下痢によい」「糖尿病によい」「高血圧によい」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。

59. カラバル豆、フィソステグマ、フィソステグマ・ベネノスム

名称 カラバル豆、フィソステグマ、フィソステグマ・ベネノスム [英]Calabar Bean, Chop Nut, Esere Nut, Faba Calabarica [学名]Physostigma venenosum

概要 カラバル豆は西アフリカ原産のマメ科の蔓性低木。俗に、「視力障害によい」「便秘によい」「てんかんによい」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。極めて毒性が強く摂取することは危険であるため、使用を避ける。妊娠中・授乳中の摂取も危険であるため、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。

60. エゾチチコグサ、エゾノチチコグサ、ヒメエゾチチコグサ

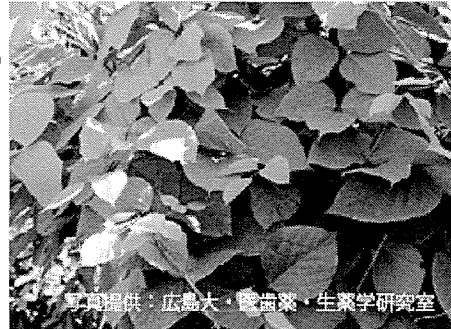
名称 エゾチチコグサ、エゾノチチコグサ、ヒメエゾチチコグサ [英]Cat's Foot, Antennariase Dioicae Flos, Cat's Ear Flower, Cudweed [学名]Antennaria dioica, Gnaphalium dioicum

概要 エゾチチコグサはユーラシア大陸の寒地、アリューシャン列島などに分布するキク科の多年草。高さ6~30 cm程度に生長する。主に花が利用される。俗に、「整腸作用がある」「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。

61. 赤ガウクルア、ガウクルア、ツルハナモツヤクノキ

名称 赤ガウクルア、ガウクルア、ツルハナモツヤクノキ [英]Butea Superba, Butea Gum Tree, Kwao Krua Dang, Red Kwao Krua [学名]Butea superba

概要 赤ガウクルアはインド、タイ、中国、ベトナム原産のマメ科の蔓性小木。以前は白ガウクルア(学名 *Pueraria mirifica*)と混同して認識されていたこともあったが、今では違う植物として区別されている。俗に、「性機能を改善する」「下痢によい」「排尿障害によい」「熱によい」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。



写真提供：広島大・薬歯薬・生薬学研究室

62. シュッコクカスミノウ、コゴメナデシコ

名称 シュッコクカスミノウ、コゴメナデシコ [英]White soapwort [学名]Gypsophila paniculata

概要 ヨーロッパならびに北アジア原産のナデシコ科の多年草で、高さ60~90 cm程度に生長する。根の抽出物は化粧品の成分などに利用されている。俗に、「咳によい」「気管支炎によい」「気道粘膜炎によい」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。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。

63. キリンギク、リアトリス、ユリアザミ

名称 キリンギク、リアトリス、ユリアザミ [英]Marsh blazing star [学名]Liatris spicata, synonyms Laciniaria spicata, Liatris callilepis, Serratula spicata

概要 北米原産のキク科の多年草で、高さ0.6~2 m程度に生長する。葉と根は香料として利用されている。俗に、「腎疾患によい」「月経困難症によい」「淋病によい」などと言われているが、ヒトでの有効性および安全性は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。

64. 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

名称 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 [英]Orris [学名]Iris pallida, synonym Iris junonia, Iris germanica, Iris germanica var. florentina, synonym Iris florentina

概要 南ヨーロッパ、西南アジア原産のアヤメ科の多年草で、高さ40~50 cm程度に生長する。根は香料として利用されている。俗に、「腎臓によい」「皮膚疾患によい」「気管支炎によい」などと言われているが、ヒトでの有効性および安全性は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。

65. ポインセチア、ショウジョウボク

名称 ポインセチア、ショウジョウボク [英]Poinsettia, Christmas Flower [学名]Euphorbia pulcherrima, synonym Poinsettia pulcherrima; Euphorbia poinsettia

概要 メキシコ原産のトウダイグサ科の常緑低木で、高さ2~3 m程度に生長する。樹液は脱毛剤などに利用されている。俗に、「解熱によい」「乳汁分泌によい」「鎮痛によい」などと言われているが、ヒトでの有効性および安全性は十分な情報が見当たらない。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、局所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。

66. 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

名称 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 [英]Veronica, Veronica Officinale, Common speedwell, Speedwell [学名]Veronica officinalis

概要 ヨーロッパ原産のゴマンハグサ科の多年草で、高さ10~50 cm程度に生長する。地上部は香料として利用されている。Veronica beccabunga (ベロニカ・ベッカブंगा)をはじめゴマンハグサ科の植物の中には、別名でスピードウェルと呼ぶものがあるが、別種なので混同しないように注意が必要である。俗に、「気道によい」「消化管によい」「肝臓によい」などと言われているが、ヒトでの有効性および安全性は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。

67. ヌマダイオウ、ウォータードック

名称 ヌマダイオウ、ウォータードック [英]Water dock [学名]Rumex aquaticus

概要 ヨーロッパ原産のタデ科の多年草で、高さ1~2 m程度に生長する。葉はサラダとして食され、根は歯磨き粉として利用されている。俗に、「血液の浄化によい」「便秘によい」などと言われているが、ヒトでの有効性および安全性は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。

68. ベニテングタケ

名称 ベニテングタケ [英]Fly Agaric, Aga [学名]Amanita muscaria テングタケ科

概要 日本を含め世界の広い地域に分布する、テングタケ科テングタケ属のキノコ。6~15 cmの深紅色または橙黄色の傘には、白色の多数のイボがある。俗に、「痛みによい」「不安によい」などと言われているが、毒キノコであり、危険なため摂取を避ける。タマゴタケ (Amanita hemibapha) 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。

69. ミツガシワ、スイサイ、ミズハンゲ

名称 ミツガシワ、スイサイ、ミズハンゲ [英] Bogbean, Buckbean, Marsh Trefoil, Menyanthes, Water Shamrock
[学名] *Menyanthes trifoliata*

概要 ミツガシワはヨーロッパ、アジア、アメリカ原産のミツガシワ科(リンドウ科)の水生多年生植物。主に葉が用いられ、茶や食品の着香として使用される場合もある。俗に、「リウマチによい」「関節炎によい」「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。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、葉調製品は消化管を刺激する可能性があるため、過剰に摂取することは危険性が示唆されており、避ける。妊娠中・授乳中の安全性は十分な情報が得られていないため、使用することは危険性が示唆されており、避ける。下痢、赤痢、大腸炎の人は使用禁忌。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。



写真提供: 広島大・医歯薬・生薬学研究室

70. チャボアザミ、カルリナ・アカウリス

名称 チャボアザミ、カルリナ・アカウリス [英] Carlina, Carlina Thistle, Cardo Dorado, Carlina Acaule, Dwarf Carlina [学名] *Carlina acaulis*

概要 チャボアザミはヨーロッパ原産のキク科の植物。白～紫褐色の花をつけ、主に根が用いられる。俗に、「胆のう疾患によい」「消化不良によい」「消化管の痙攣によい」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。

71. カスカリラ

名称 カスカリラ [英] Cascarilla, Cascarilla, Bahama Cascarilla, Sweet Bark, Sweet Wood Bark [学名] *Croton eluteria*, *Clusia eluteria*

概要 カスカリラは西インド諸島およびメキシコから南アメリカ北部に分布するトウダイグサ科の小高木。高さ1.5~6 m程度に生長する。主に樹皮中の精油が香料等に用いられる。俗に、「消化器疾患によい」「下痢によい」「嘔吐によい」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。

72. キンゴウカン、キンネム

名称 キンゴウカン、キンネム [英] Cassie Absolute, Needle Tree, Sweet Acacia, Huisach [学名] *Acacia farnesiana*, *Acacia smallii*, *Mimosa farnesiana*

概要 キンゴウカン(金合歡)は熱帯アメリカ原産のマメ科の低木。主に花が用いられる。地域によっては食品や飲料の着香や香水などに利用されている。俗に、「リウマチによい」「風邪によい」「下痢によい」「けがによい」などと言われているが、ヒトでの有効性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ている量で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. 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

名称 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 [英] Common Stonecrop, Bird Bread, Creeping Tom, Gold Chain [学名] *Sedum acre*

概要 オウシュウマンネングサはベンケイソウ科の多年草。花期に花とともに収穫した地上部を乾燥して茶として用いられる場合もある。俗に、「咳によい」「高血圧によい」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。胃腸および下部尿路に炎症がある人は使用禁忌。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

74. ティアレラ・コルディフォリア

名称 ティアレラ・コルディフォリア [英]Coolwort, Foma Flower, Mitrewort [学名]Tiarella cordifolia

概要 ティアレラ・コルディフォリアは北米原産のユキノシタ科の多年草。茶として利用されることもある。俗に、「利尿作用がある」「消化管疾患によい」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。

75. チャービル、ガーデンチャービル、ウイキョウゼリ、セルフィーユ

名称 チャービル、ガーデンチャービル、ウイキョウゼリ、セルフィーユ [英]Chervil, Cerefolia, Cerfeuil, Garden Chervil, Perifolia, Perifollo [学名]Anthriscus cerefolium, Anthriscucu longirostris, Acanthaceae cerefolium

概要 チャービルはヨーロッパ、アジア、イランおよびコーカサス地方原産のセリ科の一年草。強い芳香を有し、料理の風味づけなどに利用される。俗に、「高血圧によい」「消化を促進する」「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おそらく安全と思われるが、変異原性を持つ可能性があるエストラゴールを含むため、妊娠中・授乳中に過剰に摂取すること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。

76. セイヨウオダマキ、オダマキ、アクイレギア・ブルガリス

名称 セイヨウオダマキ、オダマキ、アクイレギア・ブルガリス [英]Columbine, Anchoke Broomrape, Culverwort [学名]Aquilegia vulgaris

概要 セイヨウオダマキはキンポウゲ科の植物で、園芸植物として栽培されている。主に地上部が用いられる。俗に、「胃腸障害によい」「胆のうの収縮を調整する」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。

77. アルカンナ、アルカネット

名称 アルカンナ、アルカネット [英]Alkanna, Alkanet [学名]Alkanna tinctoria, synonyms Alkanna lehmanii, Alkanna tuberculata, Anchusa bracteolata, Anchusa tuberculata, Lithospermum lehmanii

概要 ヨーロッパ、トルコ、ハンガリー原産のムラサキ科の多年草で、高さ10~50 cm程度に生長する。Anchusa officinalis L (アंकサ・オフィキナリス)をはじめムラサキ科の植物の中には、別名でアルカネットと呼ぶものがあるが、別種であるため注意が必要である。根に含まれる色素は化粧品や食品の着色料として利用されている。俗に、「下痢によい」「胃潰瘍によい」などと言われているが、ヒトでの有効性および安全性は十分な情報が見当たらない。アルカンナの根に多く含まれるピロリジジンアルカロイドには肝毒性と催奇形性があるため、妊娠中・授乳中の使用は、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。ピロリジジンアルカロイドに関して過去の注意喚起情報がある(こちら)。

78. カラミント

名称 カラミント [英]Calamint [学名]Calamintha nepeta, synonyms Clinopodium nepeta, Melissa nepeta, Satureja calamintha, Satureja nepeta

概要 イギリス、ヨーロッパ、北アフリカ原産のシソ科の多年草で、高さ30~80 cm程度に生長する。葉はハーブティーとして利用されている。俗に、「呼吸器疾患によい」「発熱を伴う風邪によい」などと言われているが、ヒトでの有効性および安全性は十分な情報が見当たらない。民間療法で月経痛に利用されることがあるが、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、妊娠中・授乳中は摂取を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

79. 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

名称 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 [英]Chaulmoogra [学名]Hydnocarpus kurzii, synonym Taraktogenos kurzii, Hydnocarpus anthelminthicus

概要 マレーシア、インド亜大陸原産のイギリ科ダイフウシノキ属植物である Hydnocarpus kurzii や Hydnocarpus anthelminthicus などハンセン病治療に使われていたハーブ。また、種子(仁)から絞り取った油は大風子油と呼ばれ、ハンセン病治療の他にも外用として使われてきた。俗に、「乾癬によい」「湿疹によい」などと言われているが、ヒトでの有効性および安全性は十分な情報が見当たらない。種子には有毒な青酸配糖体が含まれているため、摂取することはおそらく危険である。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。

80. ヨーロッパアカマツ、スコツツパイン

名称 ヨーロッパアカマツ、スコツツパイン [英]Pine, Scots Pine, Dwarf-Pine, Huile Essentielle de Pin [学名]Pinus sylvestris, Pinus radiata

概要 ヨーロッパアカマツはヨーロッパおよび北西アジア原産のマツ科の針葉樹。高さ30~35 m程度に生長する。主に芽、樹皮、針葉の油が用いられる。俗に、「呼吸器感染によい」「血圧によい」「風邪によい」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。花粉によってアレルギーが増加する可能性がある。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

81. モンタナマツ、スイスミヤママツ、ムーゴマツ

名称 モンタナマツ、スイスミヤママツ、ムーゴマツ [英]Dwarf pine needle [学名]Pinus mugo, synonym Pinus montana; Pinus mugo var. pumilio, synonym Pinus pumilio

概要 ヨーロッパ原産のマツ科の本木で、高さ12 m程度に生長する。葉と小枝からとれる精油は矮性松葉油と呼ばれ、化粧品や食品全般、薬剤に香料として利用されている。ヨーロッパアカマツは別名でDwarf-Pineと呼ばれているが、別種であるため注意が必要である。俗に、「去痰によい」などと言われているが、ヒトでの有効性および安全性は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。

82. ズボイジア

名称 ズボイジア [英]Corkwood Tree, Boacouillo, Boanco, Pituri [学名]Duboisia myoporoides

概要 ズボイジアはオーストラリア原産のナス科の低木または小高木。オーストラリアでは葉を固めて噛みタバコとして利用したようである。俗に、「痛みによい」「痙攣を抑える」「疲労によい」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。葉は強力な抗コリン作用を示すトロパンアルカロイドを含むため、葉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。



写真提供: 広島大学医薬学研究所

83. アツバジョウゴゴケ

名称 アツバジョウゴゴケ [英]Cupress, Chin Cups, Cladonia [学名]Cladonia pyxidata

概要 アツバジョウゴゴケはハナゴケ科の地衣類。俗に、「咳によい」「気管支炎によい」「百日咳によい」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。

84. ルリヒエンソウ、コンソリダ・レガリス、ラークスパー

名称 ルリヒエンソウ、コンソリダ・レガリス、ラークスパー [英]Delphinium, Dlephinii Flos, Larkspur, Knight's Spur [学名]Consolida regalis, Delphinium consolida

概要 ルリヒエンソウはヨーロッパおよびアメリカ西部に分布するキンポウゲ科の一年草で、高さ1 m程度に生長する。主に花が用いられる。俗に、「利尿作用がある」「鎮痛作用がある」「食欲を増進する」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。有毒なアルカロイドを含むため、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。

85. コウキクサ

名称 コウキクサ [英]Duckweed, Lenticule Mineure [学名]Lemna minor

概要 コウキクサは中国各地に分布しているウキクサ科の多年生の浮遊植物。全草を粉末または抽出物として用いられる場合もある。俗に、「上気道の炎症にいい」「黄疸にいい」「関節炎にいい」と言われているが、ヒトでの有効性・安全性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。

86. ヒトツバエニシダ

名称 ヒトツバエニシダ [英]Dyer's Broom, Broom Flower, Dyers Broom, Dyer's Greenwood [学名]Genista tinctoria

概要 ヒトツバエニシダはヨーロッパ南部、西アジアに分布するマメ科の落葉小低木。高さ50 cm~1 m程度に生長する。昔は、花は衣服の染料として、種子はコーヒーの代用として利用された事もある。俗に、「消化器疾患にいい」「痛風にいい」「緩下作用がある」「膀胱結石にいい」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。地上部を摂取することは危険性が示唆されている。子宮刺激作用を有する可能性があるため、妊娠中の摂取はおそらく危険と思われ、避ける。授乳中の摂取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。

87. ヨーロッパニレ、テリハヨーロッパニレ

名称 ヨーロッパニレ、テリハヨーロッパニレ [英]Elm Bark, Corteza de Olmo, Smooth-Leaved Elm [学名]Ulmus minor

概要 ヨーロッパニレはニレ科の樹木。高さ30 m程度に生長する。俗に、「消化器疾患にいい」「下痢にいい」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。

88. アナミルタ・コックルス

名称 アナミルタ・コックルス [英]Anamirta cocculus, Levant Berry, Fish Berries, Cocculus [学名]Anamirta cocculus, synonyms Anamirta paniculata, Menispermum cocculus, Menispermum lacunosum, Cocculus suberosus, Cocculus lacunosus

概要 インド、スリランカ、マレーシア原産のツツラフシ科の低木で、高さ10 m程度に生長する。果実の抽出物はシラミやダニなどの駆除に利用されている。俗に、「痛風にいい」「皮膚疾患にいい」「マラリアにいい」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。毒性の強いピクロトキシンを含むため、経口摂取することはおそらく危険と思われる。ピクロトキシンには中枢神経刺激作用、けいれん作用がある。妊娠中・授乳中の使用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。

89. ノハラムラサキ

名称 ノハラムラサキ [英]Forget-Me-Not、Field Scorpion Grass、Myosotis des Champs [学名] *Myosotis arvensis*

概要 ノハラムラサキはムラサキ科の一年草または多年草。高さ10~50 cm程度に生長する。主に全草が用いられるようである。俗に、「呼吸器疾患によい」「鼻血によい」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。ピロリジジノンアルカロイドを含む可能性があるため、過剰摂取は危険性が示唆されており、避ける。妊娠中・授乳中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。

90. カレックス・アレナリア

名称 カレックス・アレナリア [英]German Sarsaparilla、Sand Sedge、Red Couchgrass、Red Sage [学名] *Carex arenaria*

概要 カレックス・アレナリアはカヤツリグサ科の多年草。高さ10~40 cm程度に生長する。主に根茎が用いられる。茶として利用される場合もある。俗に、「痛風によい」「発汗を促す」「関節炎によい」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。

91. セイヨウキンバイ

名称 セイヨウキンバイ [英]Globe Flower、Globe Crowfoot、Glove Ranunculus、Globe Trollius [学名] *Trollius europaeus*

概要 セイヨウキンバイはキンボウゲ科の多年草。高さ10~70 cm程度に生長する。主に生の全草が用いられる。俗に、「壊血病によい」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。重度の局所刺激の原因となるため、生の全草を摂取することはおそらく危険と思われる、避ける。妊娠中・授乳中も生の全草を摂取することはおそらく危険と思われる、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. 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

名称 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 [英]Glossy Privet、Aligustre、Chinese Linguster、Joteishi [学名] *Ligustrum lucidum*

概要 トウネズミモチ(唐鼠糞)はモクセイ科の常緑小高木。高さ3~12 m程度に生長する。主に果実が用いられ、果実はジョテイシ(女貞子)とも呼ばれる。俗に、「動悸によい」「リウマチによい」「風邪によい」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。適量を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。



写真提供:広島大・医歯薬・生薬学研究室

93. サルビア・フルティコサ

名称 サルビア・フルティコサ [英]Greek Sage、Greek Oregano、Salvia Griega、Sauge Grecque [学名] *Salvia fruticosa*、*Salvia triloba*

概要 サルビア・フルティコサは東地中海沿岸に分布するシソ科の草本。高さ60~130 cm程度に生長する。葉を茶として用いる場合もある。俗に、「口腔やのどの炎症によい」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。

94. 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

名称 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 [英]Hemp Agrimony, Alpenkraut, Chanvrin, Donnergkraut, Dutch Agrimony [学名]Eupatorium cannabinum

概要 アサバヒヨドリはヨーロッパ原産のキク科の多年草。高さ1.5 m程度に生長する。主に地上部および根を用いる。俗に、「肝臓疾患によい」「風邪によい」「熱によい」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。ピロリジジンアルカロイドを含むため、摂取することはおそらく危険と思われ、避ける。妊娠中・授乳中の使用もおそらく危険と思われるため、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。

95. ガレオプシス・セゲツム

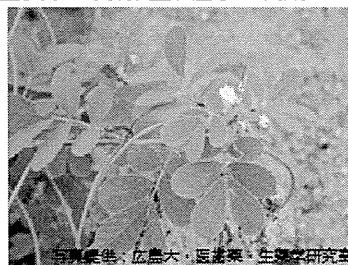
名称 ガレオプシス・セゲツム [英]Hempnettle, Galeopsidis Herba [学名]Galeopsis segetum, Galeopsis ochroleuca

概要 ガレオプシス・セゲツムは南ヨーロッパおよび中央ヨーロッパに分布するシソ科の一年草。50~100 cm程度に生長する。主に地上部が用いられ、茶として利用される場合もある。俗に、「軽度の呼吸器の炎症によい」「咳によい」「利尿作用がある」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、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。

96. エビスグサ、ロッカクソウ、ケツメイ

名称 エビスグサ、ロッカクソウ、ケツメイ [英]- [学名]Cassia obtusifolia, Cassia tora

概要 エビスグサはアメリカ原産のマメ科の一年草で、高さ0.5~1.5 m程度に生長する。葉、茎、種子を利用したものがハブ茶として飲用されている。俗に、「高血圧によい」「便秘によい」「眼によい」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。摂取により鼓腸、下痢、悪心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。



97. パリス・クアドリフォリア

名称 パリス・クアドリフォリア [英]Herb Paris, Einbeere, Herba de Pares, One Berry [学名]Paris quadrifolia

概要 パリス・クアドリフォリアはユリ科の多年草。高さ15~30 cm程度に生長する。主に完熟した果実を含む全草が用いられる。俗に、「頭痛によい」「神経痛によい」「リウマチによい」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。パリス・クアドリフォリアは有毒なため、摂取することはおそらく危険と思われるため、避ける。妊娠中・授乳中に摂取することも危険なため、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。

98. タカラムメ

名称 タカラムメ [英]Ignatius Bean, Bean of St. Ignatius, Habas de San Ignacio, Ignatia [学名]Strychnos ignatii, Strychnos tieute

概要 タカラムメは東南アジアに分布しているマチン科植物。主に種子および根皮が用いられる。俗に、「神経系によい」「リフレッシュによい」「体の機能を回復させる」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。毒性の強いストリキニーネを含むため、摂取することは危険であり避ける。妊娠中・授乳中の使用も危険であるため避ける。ストリキニーネは肝障害がある人では蓄積されやすいため、肝疾患に罹患している人は使用禁忌。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

99. エバーラスティングフラワー

名称	エバーラスティングフラワー [英]Immortelle, Common Shrubby Everlasting, Eternal Flower [学名]Helichrysum arenarium
概要	エバーラスティングフラワーはヨーロッパおよびアメリカに分布するキク科の多年草。10～30 cm程度に生長する。主に乾燥させた花が用いられ、茶として利用されることもある。俗に、「糖尿病によい」「肝臓や胆のう疾患によい」「胆石によい」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。胆汁分泌を促すため、胆管閉塞の人は使用禁忌。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。

100. ポレモニウム・ケルレウム

名称	ポレモニウム・ケルレウム [英]Jacob's Ladder, Charity, English Green Valerian, Polemoine Bleue [学名]Polemonium caeruleum
概要	ポレモニウム・ケルレウムはハナシソ科の多年草。高さ45～90 cm程度に生長する。主に地上部が用いられ、茶として利用される場合もある。俗に、「発熱によい」「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。

101. ミチャナギ、ニワヤナギ

名称	ミチャナギ、ニワヤナギ [英]Knotweed, Allseed Nine-Joints, Anjubar, Beggarweed [学名]Polygonum aviculare
概要	ミチャナギ(道柳)は温帯から亜熱帯に広く分布するタデ科の一年生つる性植物。高さ10～50 cm程度に成長する。主に全草が用いられ、茶として利用される場合もある。俗に、「下痢によい」「気管支炎によい」「咳によい」「歯肉炎によい」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。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。

102. セイウメシダ、アティリウム・フィリクスーフエミナ

名称	セイウメシダ、アティリウム・フィリクスーフエミナ [英]Lady Fern, Brake Root, Common Polypod [学名]Athyrrium filix-femina, Polypodium filix-femina
概要	セイウメシダはイワデナダ科のシダ植物で、10～80 cm程度に成長する。俗に、「呼吸器疾患によい」「胃腸の疾患によい」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。

103. セイウカワラマツバ、キバナノカワラマツバ、カワラマツバ

名称	セイウカワラマツバ、キバナノカワラマツバ、カワラマツバ [英]Lady's Bedstraw, Yellow Bedstraw, Cheese rennet [学名]Galium verum
概要	セイウカワラマツバはヨーロッパ原産のアカネ科の多年草。高さ80 cm程度に生長する。主に地上部が用いられ、茶として利用される場合もある。俗に、「皮膚病によい」「膀胱炎によい」「がんによい」などと言われているが、ヒトでの有効性・安全性は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。

104. テリハボク、ヤラボ、タマナ、タマヌ

名称 テリハボク、ヤラボ、タマナ、タマヌ [英]Laurelwood, Tamanu, Alexandrian-laurel, Alexandrinischer Lorbeer [学名]Calophyllum inophyllum

概要 テリハボク(照葉木)はオトギリソウ科の常緑高木。高さ10~20 m程度に生長する。主に種子の油や樹皮、根などが用いられる。俗に、「HIV感染によい」「疥癬によい」「水ぼうそうによい」などと言われているが、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、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。小児も使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

105. ワタスギギク、サントリナ、コットンラベンダー

名称 ワタスギギク、サントリナ、コットンラベンダー [英]Lavender Cotton, Cipresillo, Guardarropa, Santolina [学名]Santolina chamaecyparissus

概要 ワタスギギクは地中海沿岸に分布するキク科の宿根草。高さ50 cm程度に生長する。主に地上部および根樹皮が用いられ、根樹皮を茶として利用する場合もある。俗に、「消化器疾患によい」「月経前症候群(PMS)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は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。キク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。

106. アカミノキ

名称 アカミノキ [英]Logwood, Bloodwood, Peachwood [学名]Haematoxylum campechianum, Haematoxylum lignum

概要 アカミノキ(赤実木)はマメ科の植物。茶として利用する場合もある。俗に、「下痢によい」「出血によい」「収斂作用がある」などと言われているが、ヒトでの有効性および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。

107. クサレダマ、セイヨウクサレダマ、イオウソウ

名称 クサレダマ、セイヨウクサレダマ、イオウソウ [英]Loosestrife, Lysimachie Commune, Yellow Willowherb [学名]Lysimachia vulgaris

概要 クサレダマ(草連玉)はヨーロッパ原産でアジア東部に分布するサクラソウ科の多年草。高さ40 cm~1 m程度に成長する。地上部を粉末にして使用する場合もある。俗に、「下痢によい」「胃腸の疾患によい」「出血によい」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。



写真提供:広島大・医歯薬・生薬学研究室

108. コナカブトゴケ、ヒメムラサキカブトゴケ

名称 コナカブトゴケ、ヒメムラサキカブトゴケ [英]Lungmoss, Lichen Pulmonaire, Oak Lungs [学名]Lobaria pulmonaria

概要 コナカブトゴケはヨロイゴケ科の地衣類。粉末や抽出物を利用する場合もある。俗に、「喘息によい」「気管支炎によい」「炎症を抑える」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。

109. ラングワート、ヤクヨウヒメムラサキ、プロモナリア・オフィキナリス

名称 ラングワート、ヤクヨウヒメムラサキ、プロモナリア・オフィキナリス [英]Lungwort、Dage of Jerusalem、Herbe aux Poumons [学名]Pulmonaria officinalis

概要 ラングワートはヨーロッパに広く分布するムラサキ科の多年草。高さ30 cm程度に成長する。主に地上部が用いられる。俗に、「気管支によい」「胃腸によい」「腎臓によい」などと言われているが、ヒトでの有効性・安全性は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。

110. バンマツリ、バンソケイ

名称 バンマツリ、バンソケイ [英]Manaca、Pohl、Vegetable Mercury [学名]Brunfelsia uniflora、Brunfelsia hopeana

概要 バンマツリ(蕃茉莉)はブラジル、西インド諸島原産のナス科の低木。主に根や茎が用いられる。俗に、「関節炎によい」「利尿作用がある」「緩下作用がある」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。



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(サプリメント)の摂取状況

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
	西 信雄	(独)国立健康・栄養研究所国際産学連携センター
	瀧本 秀美	(独)国立健康・栄養研究所栄養疫学研究部
	奥田 奈賀子	(独)国立健康・栄養研究所栄養疫学研究部
	笠岡(坪山)宣代	(独)国立健康・栄養研究所栄養疫学研究部
	坪田(宇津木)恵	(独)国立健康・栄養研究所栄養疫学研究部

研究要旨

近年、錠剤やカプセルの形態をした補助食品(サプリメント)が広く流通している。それらの中でビタミンやミネラルを含む製品については、該当する栄養素の不足者が、その補給・補完を目的に利用することの意義は大きい。しかし、欧米の公的機関が実施した全国的な調査結果では、ビタミンやミネラルのサプリメント利用者は、必ずしも不足者ではなく、サプリメントの利用によって特定成分が過剰摂取状態になっている者の存在が示されている。このような全国的なサプリメント利用実態は、これまで日本では明確にされていない。

そこで本研究では、日本国内の全国的調査である国民健康・栄養調査のデータを用い、サプリメント利用者の栄養素摂取量および生活習慣との関連を調べた。データには平成 15 年～22 年の成人(20～59 歳)のサプリメント利用者の属性、生活習慣等を用いた。

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、カルシウムのいずれかのサプリメント利用者は 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。

以上の結果から、サプリメント利用に関する情報を提供するには、対象者を明確にし、また対象者の特徴に沿った情報提供が必要と考えられる。

A. 目的

近年、錠剤やカプセル状の形態をした補助食品(サプリメント)が広く流通し、その利用が普及している。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、利用者の中には特定の栄養素の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、サプリメント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。

昨年度は、日本国内におけるサプリメント利用者と非利用者の問題点を明確にするため、公表されている平成 15 年～22 年の国民健康・栄養調査の集計結果を用い、ビタミン、ミネラルの補助食品等の摂取者率および、該当栄養素の摂取量について検討した。しかし、公表されている集計データは各栄養素摂取量の平均値しか示されて

おらず、十分な解析が実施できなかった。

そこで、本年度は厚生労働大臣から国民健康・栄養調査の詳細データの使用許可を得、まず、成人(20～59歳)のサプリメント利用状況について、全体的な特徴を把握するため、属性、生活習慣、エネルギー、たんぱく質、脂質の摂取量と補助食品(サプリメント)の利用の関連について解析を実施した。

B. 研究方法

1. 利用データ

厚生労働大臣より使用許可を得た、平成15年～平成22年の国民健康・栄養調査結果を用いた。

2. 解析内容

20～59歳の成人男女のうち、補助食品の利用の有無に回答した人(妊婦・授乳婦を除く)を対象に、補助食品の利用者と非利用者の属性、栄養摂取量、生活習慣、体組成の特徴を検討した。なお、日本ではサプリメントという用語に明確な定義がないが、国民健康・栄養調査における補助食品(顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品)が欧米のサプリメントに該当すると考えられるため、本報告では、以降、補助食品＝サプリメントとして扱うこととした。

(1) サプリメントの利用状況

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について、いずれか一つ以上に「摂取している」と回答した人をサプリメントの「利用者」、いずれも「摂取していない」と回答した人を「非利用者」とした。

(2) 属性

性別、年齢、地域、市郡、世帯の項目を用いた。市郡は、12大都市・東京23区を「大都市」、人口15万人以上の市を「 \geq 15万」、人口5～15万人の市を「5-15万」、「町・村」とした。世帯は、世帯人数が1人を「単身世帯」、2人以上を「一般世帯」としてカテゴリー化した。

(3) 栄養摂取量

栄養摂取量として、エネルギー、総たんぱく質、総脂質の摂取量を用いた。各摂取量の4等分位でQ1～4の4群に分けた後、Q1を「低摂取群」、Q2と3を「中摂取群」、Q4を「高摂取群」とする3群にカテゴリー化した。

(4) 生活習慣

運動習慣、睡眠時間、喫煙習慣、飲酒習慣を用いた。

(5) 体組成・服薬

身長、体重、服薬状況を用いた。服薬状況には、平成15～22年の全年に共通していた「血压」、「脈の乱れ」、「血糖を下げる」、「コレステロール」の薬についての項目を用いた。

3. 解析方法

結果は全問に不備なく回答した19,347人について、全体、性別、性・年代別に、利用群と非利用群の比較を行った。解析には、PASW statistics 18.0 for Windowsを用い、カテゴリー変数項目については、 χ^2 検定、連続変数項目についてはt検定にて、 $p < 0.05$ を有意とした。

C. 研究結果

1. 全体の特徴

サプリメント利用者は1,472人(7.6%)であり、男性より女性で、また、年齢が上がるにつれ多くなった(図1)。都道府県別にみると、関東、中部、近畿地方の都府県で利用者率が高い傾向が示され(図2)、居住地域の人口が多くなるにしたがって増加する傾向が認められた(図3)。また、単身世帯での利用者が多かった(図4)。

サプリメント利用者と非利用者の栄養摂取量の分布を図5～7に示した。いずれも、分布に目立った特徴は認められなかったが、摂取量別の群分け比較においては、エネルギー、たんぱく質、脂質ともに、高摂取群でサプリメント利用者率が高かった(図8)。

生活習慣については、運動習慣がある人(図9)、睡眠時間が短い人(図10)、喫

煙習慣がない人(図 11)でサプリメント利用率が高かった。飲酒習慣の有無によるサプリメント利用率の違いは認められなかった(図 12)。

服薬状況とサプリメント利用率の関係では、血糖降下薬服用者でサプリメント利用率が低かったが、他の薬では違いは認められなかった(図 13)。

2.性別の特徴

(1)男性

男性のサプリメント利用者の特徴を表 1-(1)に示した。

男性の利用者は 465 人(6.0%)であり、大都市在住の割合と平均年齢が高かった。サプリメント利用者は、エネルギー、たんぱく質の摂取量が高摂取者の割合が高かった。脂質摂取量、運動習慣、睡眠時間、喫煙習慣、飲酒習慣、身長、体重、服薬に有意な差は認められなかった。

(2)女性

女性のサプリメント利用者の特徴を表 1-(2)に示した。

女性の利用者は 1,077 人(8.7%)であり、利用者の特徴として、北海道、関東、大都市在住、単身世帯の割合が高かった。また、平均年齢が高かった。栄養摂取量は、エネルギー、たんぱく質、脂質ともに、高摂取者の割合が高かった。生活習慣は、運動習慣がある人、睡眠時間が短い人、飲酒習慣がある人が多かった。平均体重は低く、血糖降下薬の服用割合が少なかった。

3.性・年代別の特徴

(1)20代、男性

20代男性のサプリメント利用者の特徴を表 2-(1)に示した。

20代男性の利用者は 53 人(4.8%)であった。世帯、栄養摂取量、生活習慣、体組成のいずれの項目においても、有意差は認められず、地域、市郡、服薬の項目については、クロス表にて期待度数 5 未満のセルが認められたため、有意差検定はできなかった。

(2)20代、女性

20代女性のサプリメント利用者の特徴を表 2-(2)に示した。

20代女性の利用者は 93 人(6.6%)であり、大都市、人口 15 万人以上の市、町村の在住者割合が高かった。栄養摂取量、生活習慣、体組成の項目においては、いずれも有意差は認められず、地域、服薬の項目については、クロス表にて期待度数 5 未満のセルが認められたため、有意差検定はできなかった。

(3)30代、男性

30代男性のサプリメント利用者の特徴を表 2-(3)に示した。

30代男性の利用者は 98 人(5.1%)であり、単身世帯、運動習慣のある人、喫煙習慣のない人の割合が高かった。その他の、栄養摂取量、生活習慣、体組成の項目においては、いずれも有意差は認められず、地域、服薬の項目については、クロス表にて期待度数 5 未満のセルが認められたため、有意差検定はできなかった。

(4)30代、女性

30代女性のサプリメント利用者の特徴を表 2-(4)に示した。

30代女性の利用者は 219 人(7.6%)であり、単身世帯の人の割合が高かった。居住地域や市郡、栄養摂取量、生活習慣、体組成の項目においては、いずれも有意差は認められず、服薬の項目については、クロス表にて期待度数 5 未満のセルが認められたため、有意差検定はできなかった。

(5)40代、男性

40代男性のサプリメント利用者の特徴を表 2-(5)に示した。

40代男性の利用者は 123 人(6.2%)であった。市郡、世帯、栄養摂取量、生活習慣、体組成のいずれの項目においても、有意差は認められず、地域、服薬の項目については、クロス表にて期待度数 5 未満のセルが認められたため、有意差検定

はできなかつた。

(6) 40代、女性

40代女性のサプリメント利用者の特徴を表2-(6)に示した。

40代女性の利用者は280人(9.1%)であり、関東、近畿、大都市在住、単身世帯の割合が高かつた。栄養摂取量は、エネルギー、たんぱく質、脂質ともに、高摂取者の割合が高かつた。生活習慣は、運動習慣がある人、睡眠時間が短い人が多かつた。平均体重は軽かつた。服薬の項目については、クロス表にて期待度数5未満のセルが認められたため、有意差検定はできなかつた。

(7) 50代、男性

50代男性のサプリメント利用者の特徴を表2-(7)に示した。

50代男性の利用者は191人(6.9%)であり、大都市在住、エネルギー、脂質の高摂取者の割合が高かつた。その他の、地域、世帯、たんぱく質摂取量、生活習慣、体組成の項目においては、いずれも有意差は認められなかつた。

(8) 50代、女性

50代女性のサプリメント利用者の特徴を表2-(8)に示した。

50代女性の利用者は415人(9.8%)であり、単身世帯、エネルギー、たんぱく質の高摂取者、飲酒習慣のある人の割合、平均身長が高く、血糖降下薬の服用者割合が低かつた。地域、市郡、脂質摂取量、運動習慣、睡眠時間、喫煙習慣、体重に有意差は認められなかつた。

D. 考察

本研究では、平成15～22年の国民健康・栄養調査結果データを用いて、全国的な成人(20～59歳)のサプリメント利用者の特徴を検討した。

サプリメントの利用は広く普及していると言われているが、本研究結果では、サプリメント利用者は7.6%と多くはなかつた。この理由として、本研究におけるサプリメントは、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7種のいずれかとしたため、例えばグルコサミンやコエンザイムQ10などの成分を含む製品を含まなかつたためと考えられる。

海外または国内の小規模の先行研究において、サプリメント利用者は、女性、高齢、大都市居住者に多いことが報告されている。本研究結果でも、サプリメント利用者全体の解析においては、同様の結果が得られた。しかし、性・年代別解析にて、30代男女、40代男性、50代女性においては、居住市郡の規模との関連は認められず、居住地域の環境による違いはあまり大きくないと考えられた。その理由として、現在、サプリメントを通信販売で購入する人が多く、日本全国で入手できることが考えられる。

米国の報告では、サプリメント利用者は、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いることが示された。このことから、エネルギー、たんぱく質、脂質の摂取量については、サプリメント利用者では高摂取群が多く、サプリメント非利用者では低摂取群が多いと想定され、本研究の全体の解析では想定通りの結果となった。しかし、性・年代別に見ると、こうした傾向は40代、50代のみ有意に認められ、20代、30代の若年成人層には当てはまらなかつた。この理由として、若年成人層では、普段の食生活で不足した分を補うために、サプリメントを利用しており、中高齢者では、健康意識が高く、普段の食生活に加えて、さらにサプリメントで補っていることが想定される。

生活習慣の特徴についても、米国の報告では、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ことが示されていたため、運動習慣があり、睡眠時間が長く、喫煙・飲酒習慣がない人が多いという特徴が認められると想定された。全体の解析において、運動習慣と喫煙習慣については、想定通りの結果が認められたが、睡眠時間についてはサプリメント利用者の方が、睡眠時間が短い傾向にあることが示され、飲酒習慣は有意差が認められなかつた。性・年代別解析では、運動習慣については30代男性と40代女性のみ、睡眠時間については40代