

	掲載日	素材名	学名	掲載 URL
50	140818	アキー	<i>Blighia sapida</i> , <i>Cupania sapida</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2337.html
51	140819	カユプテ油	<i>Melaleuca leucadendra</i> , <i>Melaleuca leucadendron</i> , synonym <i>Kajuputi leucadendra</i> , <i>Myrtus leucadendra</i> ; <i>Melaleuca quinquenervia</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2754.html
52	140828	セイヨウリュウキンカ、シベリアリュウキンカ、エンコウソウ	<i>Caltha palustris</i> , <i>Caltha alba</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2349.html
53	140828	ドクニンジン	<i>Conium maculatum</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2351.html
54	140828	クリツムム・マリティムム、ハマウイキョウ	<i>Crithmum maritimum</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2175.html
55	140828	ハナビスソウ、キンエイカ、カリフォルニアポピー	<i>Eschscholzia californica</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2343.html
56	140828	カラクサケマン	<i>Fumaria officinalis</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2345.html
57	140904	セリ、カワナ	<i>Oenanthe javanica</i> , synonym <i>Oenanthe stolonifera</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2760.html
58	140916	ヒメコウジ、ウィンターグリーン	<i>Gaultheria procumbens</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2355.html
59	140916	ハイビスカス、ロゼル、ローゼル、ロゼルソウ	<i>Hibiscus sabdariffa</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2363.html
60	140916	エンピツビャクシン	<i>Juniperus virginiana</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2339.html
61	140916	カルミア、アメリカシャクナゲ	<i>Kalmia latifolia</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2350.html
62	140916	コショウソウ、ガーデンクレス	<i>Lepidium sativum</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2347.html
63	140926	ナツメヤシ、センショウボク	<i>Phoenix dactylifera</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2344.html
64	140926	コミヤマカタバミ	<i>Oxalis acetosella</i> , <i>Oxalis montana</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2357.html
65	140926	クスノハガシワ	<i>Mallotus philippensis</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2346.html
66	140926	カキネガラシ、ヘッジマスタード、エリシマム	<i>Sisymbrium officinale</i> , <i>Erysimum officinale</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2353.html
67	140926	アキノキリンソウ、アワダチソウ	<i>Solidago virgaurea</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2335.html
68	141009	ヨーロッパグリ、セイヨウグリ	<i>Castanea sativa</i> , synonyms <i>Castanea vesca</i> , <i>Castanea vulgaris</i> , <i>Fagus castanea</i> , <i>Fagus procera</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2774.html
69	141014	セイヨウグルミ、ペルシャグルミ、カシグルミ	<i>Juglans regia</i> L	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2775.html
70	141017	バジル、バジリコ、メボウキ、ラロク	<i>Ocimum basilicum</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2341.html
71	141017	ヒカゲノカズラ、シンキンソウ	<i>Lycopodium clavatum</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2342.html
72	141017	フラングラ、セイヨウイソノキ	<i>Rhamnus frangula</i> , <i>Frangula alnus</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2336.html
73	141017	ホソバウンラン、セイヨウウンラン	<i>Linaria vulgaris</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2354.html
74	141017	リヌム・カタルティウム	<i>Linum catharticum</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2469.html

	掲載日	素材名	学名	掲載 URL
75	141029	レモンバーベナ、ボウシュウボク、コウスイボク	<i>Aloysia citrodora</i> , <i>Aloysia triphylla</i> , <i>Lippia citriodora</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2483.html
76	141029	セロリ、セルリー、オランダミツバ	<i>Apium graveolens</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2482.html
77	141029	アルニカ、ウサギギク、ヤマウサギギク	<i>Arnica montana</i> , <i>Arnica fulgens</i> , <i>Arnica latifolia</i> , <i>Arnica sororia</i> , <i>Arnica cordifolia</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2496.html
78	141118	キラヤ、シャボンノキ	<i>Quillaja saponaria</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2500.html
79	141118	ラクツカリュームソウ、トゲハニガナ、ケジシャ、ワイルドレタス	<i>Lactuca virosa</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2499.html
80	141118	コソノキ	<i>Hagenia abyssinica</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2498.html
81	141118	スターフルーツ、ゴレンシ	<i>Averrhoa carambola</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2475.html
82	141118	アスパラガス、マツバウド	<i>Asparagus officinalis</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2484.html
83	141127	イチジク、トウガキ	<i>Ficus carica</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2476.html
84	141127	トマト	<i>Lycopersicon esculentum</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2474.html
85	141127	ヒメツルニチニチソウ、ペリーウインクル	<i>Vinca minor</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2497.html
86	141127	ラタニア、ラタニー、クラメリア・トリアンドラ	<i>Krameria triandra</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2511.html
87	141127	シロバナムシヨケギク、ジョチュウギク	<i>Tanacetum cinerariifolium</i> , <i>Chrysanthemum cinerariifolium</i> , <i>Pyrethrum cinerariifolium</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2510.html
88	141217	サジオモダカ、タクシャ	<i>Alisma orientale</i> , <i>Alisma plantago-aquatica</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2527.html
89	141217	セイヨウバクチノキ	<i>Prunus laurocerasus</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2516.html
90	141217	トゲバンレイシ、グラビオラ、サーサップ、オランダドリアン	<i>Annona muricata</i> , <i>Annona macrocarpa</i> , <i>Annona cherimola</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2518.html
91	141217	ヤクヨウガレーガ、ガレガ・オフシナリス	<i>Galega officinalis</i> , <i>Galega bicolor</i> , <i>Galega patula</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2517.html
92	141217	ヨシ、アシ	<i>Phragmites australis</i> , <i>Phragmites communis</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2509.html
93	141224	イヌニンジン	<i>Aethusa cynapium</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2535.html
94	141224	ケイパー、ケツパー、セイヨウフウチョウボク	<i>Capparis spinosa</i> , <i>Capparis rupestris</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2529.html
95	141224	ナズナ、ペンペン草	<i>Capsella bursa-pastoris</i> , <i>Thlaspi bursa-pastoris</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2526.html
96	141224	ホホバ	<i>Simmondsia chinensis</i> , <i>Buxus chinensis</i> , <i>Simmondsia californica</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2525.html
97	141224	カイソウ (海葱)	<i>Urginea maritima</i> , <i>Drimia maritima</i> , <i>Scilla Maritima</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2528.html
98	141226	石蓮花・荷花掌	<i>Echevaria glauca</i> , <i>Echevaria grauca</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2836.html
99	150119	ヒロハヒルガオ	<i>Calystegia sepium</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2532.html

	掲載日	素材名	学名	掲載 URL
100	150119	ガルバナム	<i>Ferula gummosa</i> , <i>Ferula galbaniflua</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2536.html
101	150119	パチヨリ、カッコウ、コウカッコウ、ヒゲオシベ	<i>Pogostemon cablin</i> , <i>Mentha cablin</i> , <i>Pogostemon patchouly</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2534.html
102	150119	ベチベル、ベチベルソウ、ベチバー	<i>Vetiveria zizanioides</i> , <i>Chrysopogon zizanioides</i> , <i>Anatherum zizanioides</i> , <i>androogon odoratus</i> , <i>Phalaris zianioides</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2533.html
103	150119	カロライナジャスミン、ゲルセミウム	<i>Gelsemium sempervirens</i> , <i>Gelsemium nitidum</i> , <i>Bignonia sempervirens</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2542.html
104	150202	マカリバナ	<i>Iberis amara</i> , <i>Iberis coronaria</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2551.html
105	150202	バタグルミ、シログルミ、バターナット	<i>Juglans cinerea</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2543.html
106	150202	コロombo	<i>Jateorhiza columba</i> , <i>Jateorhiza palmata</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2552.html
107	150202	ケイガイ、アリタソウ	<i>Schizonepeta tenuifolia</i> , <i>Schixonepeta multigida</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2549.html
108	150202	カロトロピス・プロケラ	<i>Calotropis procera</i> , <i>Asclepias procera</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2550.html
109	150213	エンジュ、カイヨウ	<i>Styphnolobium japonicum</i> , <i>Sophora japonica</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2564.html
110	150213	カッコウチョロギ、ベトニー、イヌゴマ	<i>Stachys officinalis</i> , <i>Betonica officinalis</i> , <i>Stachys betonica</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2559.html
111	150213	カラスビシャク、ハンゲ	<i>Pinellia ternata</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2562.html
112	150213	ミラクルフルーツ、ミラクルベリー	<i>Synsepalum dulcificum</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2548.html
113	150213	ワレモコウ、チュ	<i>Sanguisorba officinalis</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2547.html
114	150220	シダレカンバ	<i>Betula pendula</i> , <i>Betula verrucosa</i> , <i>Betula pubescens</i> , <i>Berula alba</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2565.html
115	150220	ジャスミン、オオバナソケイ	<i>Jasminum grandiflorum</i> , <i>Jasminum officinale</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2566.html
116	150220	セイヨウヒイラギ、ヒイラギモチ	<i>Ilex aquifolium</i> , <i>Ilex opaca</i> , <i>Ilex vomitoria</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2563.html
117	150220	ヨウシュヤマゴボウ、ポークウード、ビショウリク	<i>Phytolacca americana</i> , synonym <i>Phytolacca decandra</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2641.html

資料：新規に作成した素材情報(名称及び概要のみ)

1. ウバタマ、ペヨーテ

名称 ウバタマ、ペヨーテ [英]Peyote, Devil's Root, Dumpling Cactus, Mescal Buttons, Mescaline [学名]Lophophora williamsii

概要 ウバタマはメキシコ北部およびアメリカ西南部原産のサボテン科の多年草。主に地上部が用いられる。茎頂部を乾燥させたものをそのまま噛んだり、水に浸した液体を利用したりする。強い幻覚作用を有し、アメリカ先住民の儀式にも利用された。俗に、「熱によい」「リウマチによい」「麻痺によい」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。アルカロイド類のメスカリン（麻薬に指定）を含むため、摂取することは危険。妊娠中・授乳中も危険。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

2. ソリチャ、ニュージャージーティー、ケアノツス・アメリカヌス

名称 ソリチャ、ニュージャージーティー、ケアノツス・アメリカヌス [英]New Jersey Tea, Jersey Tea, Lirios de California, Mountain-Sweet [学名]Ceanothus americanus, Ceanothus intermedius

概要 ソリチャは北アメリカ東部原産のクロウメドキ科の落葉低木。高さ1～1.5 m程度に生長する。主に根、根樹皮、葉が用いられる。以前は葉を紅茶の代用品として利用されたこともある。俗に、「熱によい」「のどの痛みによい」「去痰作用がある」「けいれんによい」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。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

3. ヒエラキウム・ピロセラ、ケミヤマコウゾリナ

名称 ヒエラキウム・ピロセラ、ケミヤマコウゾリナ [英]Mouse ear, Hawkweed, Piloselle, Vellozilla [学名]Hieracium pilosella, Pilosella officinarum

概要 ヒエラキウム・ピロセラはヨーロッパおよびアジアに分布するキク科の多年草。高さ20 cm程度に成長する。主に地上部が用いられる。俗に、「喘息によい」「気管支炎によい」「利尿作用がある」などと言われているが、ヒトでの有効性・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。

4. ヨーロッパナナカマド、オウシュウナナカマド

名称 ヨーロッパナナカマド、オウシュウナナカマド [英]Mountain Ash, Rowan, Eberesche, European Mountain-Ash [学名]Sorbus aucuparia, Pyrus aucuparia

概要 ヨーロッパナナカマドは北半球全体の森林地帯に分布するバラ科の落葉樹。高さ12～18 m程度に生長する。主に果実が用いられ、ジャムなどに利用されることもある。俗に、「糖尿病によい」「関節炎によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は十分な情報が見当たらない。新鮮な果実を過剰に摂取することは危険性が示唆されているため避ける。妊娠中・授乳中も過剰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。

5. コバンコナスビ、ヨウシュコナスビ、コバンバコナスビ

名称 コバンコナスビ、ヨウシュコナスビ、コバンバコナスビ [英]Moneywort, Creeping Jenny, Creeping Joan, Herb Two-Pence [学名]Lysimachia nummularia

概要 コバンコナスビはヨーロッパ原産のサクランソウ科の多年草。高さ10～60 cm程度に生長する。茶として利用する場合もある。俗に、「下痢によい」「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。

6. リリウム・マルタゴン、マルタゴン・リリー

名称 リリウム・マルタゴン、マルタゴン・リリー [英]Martagon, Lis Martagon, Purple Turk's Cap Lily, Turk's Cap
[学名]Lilium martagon

概要 リリウム・マルタゴンは中国、日本、ヨーロッパに分布するユリ科の多肉植物。高さ90~200 cm程度に生長する。主に葉、茎、花が用いられ、茶として利用される場合もある。俗に、「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。

7. アカシア樹皮抽出物

名称 アカシア樹皮抽出物 [英]Black Wattle bark extract [学名]Acacia mearnsii de Wild

概要 アカシア樹皮抽出物は、オーストラリア原産でマメ科のモリシマアカシアの樹皮から熱水抽出によって得られる。樹皮の熱水抽出物はポリフェノールを多く含み、接着剤や皮革製品の皮なめし等に利用されている。俗に、「肌によい」「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。

8. フランスギク、オクスアイ・デイジー

名称 フランスギク、オクスアイ・デイジー [英]Ox-Eye Daisy, Butter Daisy, Dum Daisy, Golden Daisy [学名]Chrysanthemum leucanthemum

概要 フランスギクはヨーロッパ原産のキク科の多年草。パリ郊外に多く分布しているので、「フランス菊」の名称がつけられたとの説もある。高さ20~100 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。フランスギクはゴールドシールと呼ばれることもあるが、キンボウゲ科のゴールドシール (*Hydrastis canadensis* L.) とは別物である。俗に、「風邪によい」「咳によい」「気管支炎によい」などと言われているが、ヒトでの有効性および安全性は十分な情報が見当たらない。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。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。

9. アメリカボウフウ、パースニップ

名称 アメリカボウフウ、パースニップ [英]Parsnip, Panais, Parsnip Herb, Parsnip Root, Pastinacae Herba [学名]Pastinaca sativa

概要 アメリカボウフウはヨーロッパおよびシベリア原産の一年草あるいは二年草のセリ科植物。主に地上部および根が用いられ、多肉の根を食用にする場合もある。俗に、「消化器疾患によい」「腎臓疾患によい」「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。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、アメリカボウフウに過敏な人が摂取することは、危険性が示唆されている。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。

10. アナキクルス・ピレトルム、ペリトリー

名称 アナキクルス・ピレトルム、ペリトリー [英]Pellitory, Spanish Pellitory, Akarakarabha, Akarkara, Pelitre [学名]Anacyclus pyrethrum, Anthemis pyrethrum

概要 アナキクルス・ピレトルムは北アフリカ原産のキク科の多年草で、高さ30~50 cm程度に生長する。主に根が用いられる。俗に、「関節炎によい」「頭痛や歯痛によい」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。自己判断で精油を摂取しないこと。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。

11. ヒメリュウキンカ、オウシュウキンポウゲ

名称 ヒメリュウキンカ、オウシュウキンポウゲ [英]Lesser Celandine、Celidonia Menor、Ficaria、Figwort、Pilewort
[学名]Ranunculus ficaria

概要 ヒメリュウキンカは西アジア、北アフリカ、ヨーロッパ原産のキンポウゲ科の多年草。高さ15～30 cm程度に生長する。主に地上部が用いられ、葉鞘がサラダなどに利用されることもある。俗に、「壊血病によい」「痔によい」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。新鮮な葉鞘を少量摂取する場合は安全性が示唆されているが、それ以外の場合は、重度の胃腸刺激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る。妊娠中・授乳中も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。

12. エゾミソハギ

名称 エゾミソハギ [英]Purple Loosestrife [学名]Lythrum salicaria

概要 エゾミソハギはヨーロッパ原産のミソハギ科の多年草。高さ1～1.5 m程度に生長する。主に地上部が利用される。俗に、「下痢によい」「月経痛によい」「出血によい」「外傷によい」などといわれているが、ヒトでの有効性および安全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。

13. トルーバルサム

名称 トルーバルサム [英]Tolu Balsam [学名]Myroxylon balsamum; Myroxylon balsamum var. balsamum,
synonym Toluifera balsamum.

概要 中南米、スリランカ、ジャマイカ原産のマメ科の高木で、高さ25 m程度に生長する。樹皮からとれるオレオレジン、およびオレオレジンを蒸留して得られた精油は、それぞれ香料として化粧品や食品全般、咳の薬などに利用されている。俗に、「咳によい」「気管支炎によい」「気道粘膜の炎症によい」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。

14. アスピドスペルマ・ケブラコブランコ、ケブラチョ

名称 アスピドスペルマ・ケブラコブランコ、ケブラチョ [英]Quebracho、White Quebracho、Quebracho Blanch、Quebracho Blanco [学名]Aspidosperma quebracho-blanco

概要 アスピドスペルマ・ケブラコブランコは、アルゼンチン、パラグアイ、チリ、ボリビア、ブラジル南西部に分布する、キョウチクトウ科の常緑大高木。高さ30 m程度に生長する。無臭で苦味を有する樹皮が主に用いられる。俗に、「喘息によい」「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。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・授乳中に大量に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。

15. アメリカハナノキ、ベニカエデ

名称 アメリカハナノキ、ベニカエデ [英]Red Maple、Arce Rojo、Bird's Eye Maple、Sugar Maple、Swamp Maple
[学名]Acer rubrum

概要 アメリカハナノキはカエデ科の落葉高木。主に樹皮が用いられる。俗に、「眼の疾患によい」「収斂作用がある」などと言われているが、ヒトでの有効性・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。

16. カナダツガ

名称 カナダツガ [英]Pinus Bark, Eastern Hemlock, Canada Hemlock, Canada Spruce [学名]Tsuga Canadensis

概要 カナダツガは北アメリカ東部原産のマツ科の常緑高木。高さ20~30 m程度に生長する。主に樹皮が用いられる。俗に、「消化器系疾患によい」「下痢によい」「炎症によい」「壊血病によい」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。タンニンを豊富に含むため、肝機能障害、腎機能障害の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。

17. サラセニア・プルプレア、トランペットピッチャー、ヘイシソウ

名称 サラセニア・プルプレア、トランペットピッチャー、ヘイシソウ [英]Potcher Plant, Pitcher Plant, Eve's Cups, Fly-Catcher, Fly-Trap [学名]Sarracenia purpurea

概要 サラセニア・プルプレアは北アメリカ南部およびカナダ東南部にかけて湿地に広く分布するサラセニア科の多年草。高さ10~30 cm程度に生長する。主に葉および根が用いられる。俗に、「消化器系の疾患によい」「便秘によい」「尿路疾患によい」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。

18. ポテンティラ・アンセリナ、トウツルキンバイ、ケツマ、ヨウシュツルキンバイ

名称 ポテンティラ・アンセリナ、トウツルキンバイ、ケツマ、ヨウシュツルキンバイ [英]Potentilla, Silverweed, Crampweed, Goose Grass, Goose Tansy [学名]Potentilla anserina

概要 ポテンティラ・アンセリナは、ヨーロッパ、アジア、北アメリカに分布するバラ科の多年草。高さ40 cm程度に生長する。主に花および葉が用いられ、茶として利用される場合もある。俗に、「月経前症候群 (PMS) によい」「下痢によい」「咽頭炎によい」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。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。

19. ヤナギトウワタ

名称 ヤナギトウワタ [英]Pleurisy Root, Butterfly Weed, Canada Root, Flus Root [学名]Asclepias tuberosa

概要 ヤナギトウワタ (柳唐綿) はアメリカ南部原産のガガイモ科の多年草で、高さ50~100 cm程度に生長する。主に葉および根が用いられる。俗に、「咳によい」「胸膜炎の痛みを抑える」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。根にジギタリス様の強心配糖体が含まれているため、根を摂取することは危険性が示唆されている。妊娠中・授乳中に摂取することは、危険性が示唆されているため使用を避ける。強心配糖体を含むハーブとの併用は禁忌。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

20. オルキス・モリオ

名称 オルキス・モリオ [英]Salep, Cuckoo Flower, Levant Salep, Orchid, Orchis Masculina [学名]Orchis morio

概要 オルキス・モリオはヨーロッパに分布するラン科の多年草。高さ8~30 cm程度に生長する。主に塊茎が用いられる。俗に、「下痢によい」「胸焼けによい」「鼓腸によい」「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。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。

21. サビナ、ユニベルス・サビナ

名称 サビナ、ユニベルス・サビナ [英]Savin Tops, Chaparra, Coronas de Sabino, Sabina, Sabina Chaparra [学名]Juniperus sabina

概要 サビナはヨーロッパ、アジア、ロシアなどに分布するヒノキ科の樹木。高さ4~5 m程度に生長する。主に枝および葉が用いられる。俗に、「痛風によい」「子宮出血によい」「尿生殖路の炎症によい」「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。皮膚や粘膜に重度の炎症をもたらす可能性があるため、局所に用いることは危険性が示唆されている。粉末や茶、揮発性油摂取により死に至る可能性もあるため、摂取することは危険。妊娠中・授乳中に摂取または局所に使用すると流産を起こす可能性があり、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。

22. セイウキンミズヒキ、アグリモニー

名称 セイウキンミズヒキ、アグリモニー [英]Agrimony [学名]Agrimonia eupatoria

概要 中央ヨーロッパから北ヨーロッパ、温帯アジア、北アメリカ原産のバラ科の多年草で、高さ1 m程度に生長する。葉または全草がハーブティーなどに利用されている。俗に、「のどの痛みによい」「胃の不調によい」「軽い下痢によい」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。月経周期に影響を与える可能性があることから、妊娠中・授乳中の使用は危険性が示唆されており、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。

23. サボンソウ、サポナリア

名称 サボンソウ、サポナリア [英]Red Soapwort, Bouncing-Bet, Jabonera Roja, Saonaire [学名]Saponaria officinalis

概要 サボンソウはヨーロッパ原産のナデシコ科の多年草。高さ30~100 cm程度に生長する。主に根が用いられ、茶として利用される場合もある。過去には、洗剤の代わりとして、衣類の洗濯に用いられたこともある。俗に、「気管支炎によい」「リウマチによい」「関節炎によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は十分な情報が見当たらない。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。潰瘍など胃腸の粘膜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。



写真提供:広島大・医歯薬・生薬学研究室

24. ブクリョウ、マツホド

名称 ブクリョウ、マツホド [英]Poria Mushroom, Bai Fu Ling, Polyporus, Champignon Poria, China-root [学名]Wolfiporia cocos, Poria cocos

概要 日本、中国、北米に分布し、主に針葉樹に寄生するサルノコシカケ科の担子菌類。長径10~30 cm程度に生長する。主に菌核粒子が用いられる。俗に、「物忘れによい」「倦怠感によい」「めまいによい」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。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。

25. アスクレピアス・インカルナタ、ニクイロトウワタ

名称 アスクレピアス・インカルナタ、ニクイロトウワタ [英]Swamp Milkweed、Rose-Colored Silkweed、Awamp Silkweed [学名]Asclepias incarnata

概要 アスクレピアス・インカルナタは、アメリカ、カナダ、アジア原産のガガイモ科の多年草で、高さ60~120 cm程度に生長する。主に根および根茎が用いられる。俗に、「消化器疾患によい」「喘息によい」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。強心配糖体であるカルデノリドを含むため、経口摂取はおそらく危険と思われる。妊娠中・授乳中の使用も、おそらく危険と思われるため使用を避ける。心疾患がある人は使用禁忌。また、ジゴキシンや強心配糖体を含むハーブとの併用も禁忌。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

26. エストラゴン、タラゴン、フレンチタラゴン

名称 エストラゴン、タラゴン、フレンチタラゴン [英]Tarragon、Little Dragon、French Tarragon [学名]Artemisia dracuncululus、Artemisia glauca

概要 エストラゴンは、ロシア、西アジア、ヒマラヤ地方を原産とする芳香のあるキク科の多年草。高さ40~100 cm程度に生長する。主に地上部が用いられ、料理のハーブとして広く使用されている。俗に、「消化器疾患によい」「歯痛によい」「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、発がん性や肝毒性を有する可能性があるエストラゴールを含むため、長期間摂取することは危険性が示唆されている。キク科植物に過敏な人は、アレルギー反応を起こす可能性があるため使用を避ける。月経促進作用を有する可能性があるため、妊娠中・授乳中に大量に摂取することは、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。

27. オオバナノコギリソウ、オオバナノコギリソウ

名称 オオバナノコギリソウ、オオバナノコギリソウ [英]Sneezewort、Hierba Estronutatoria、Sneezeweed [学名]Achillea ptarmica

概要 オオバナノコギリソウはヨーロッパに分布するキク科の多年草。高さ30~80 cm程度に生長する。主に乾燥させた根が用いられ、茶として利用される場合もある。俗に、「リウマチによい」「下痢によい」「吐き気によい」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。オオバナノコギリソウにアレルギー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。

28. クロガラシ、ブラックマスタード

名称 クロガラシ、ブラックマスタード [英]Black Mustard [学名]Brassica nigra, synonym Sinapis nigra

概要 原産地はユーラシアの地中海沿岸で、世界的に栽培されているアブラナ科の一年草。高さ0.4~1.5 m程度に生長する。成熟した果実を乾燥させた後、さやから取り出される種子は香辛料、調味料などに、葉や花はサラダなどとして利用されている。俗に、「風邪によい」「リウマチによい」「変形性関節炎によい」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。クロガラシには通経作用、墮胎作用があり、妊娠中の使用はおそらく危険と思われるため、食品として一般的に摂取する量を超える摂取は避ける。授乳中も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。

29. ルリハコベ

名称 ルリハコベ [英]Scarlet Pimpernel, Adder's Eyes, Hierba Coral, Mouron des Champs [学名]Anagallis arvensis

概要 ルリハコベは熱帯～温帯に分布するサクラソウ科の一年草または多年草で、高さ10～50 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、「うつによい」「肝臓病によい」「胆石によい」「痛風によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は十分な情報が見当たらない。長期間摂取または局所に使用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、妊娠中に長期間摂取または局所に使用することはおそらく危険と思われる。授乳中に長期間摂取または局所に使用すること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。

30. クレマティス・ウィタルバ、シロブドウセンニンソウ

名称 クレマティス・ウィタルバ、シロブドウセンニンソウ [英]Traveler's Joy, Old Man's Beard, Travelers Joy [学名]Clematis vitalba

概要 クレマティス・ウィタルバはヨーロッパ原産のキンポウゲ科のつる性多年草。長さ30 m程度に生長する。主に新鮮な葉が用いられる。俗に、「片頭痛によい」「泌尿器疾患によい」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。重篤な局所刺激の原因となるプロトアネモニンを含むため、摂取または局所に使用することはおそらく危険と思われる。妊娠中・授乳中の摂取または局所使用も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。

31. ヤクヨウトモシリソウ、コクレアリア・オフィシナリス

名称 ヤクヨウトモシリソウ、コクレアリア・オフィシナリス [英]Scurvy Grass, Scrubby Grass, Spoonwort [学名]Cochlearia officinalis

概要 ヤクヨウトモシリソウはヨーロッパ、アジアの温帯地域、北アメリカ原産のアブラナ科の多年草。高さ15～35 cm程度に生長する。花をこすると強い香りがする。主に葉および地上部が用いられる。俗に、「ビタミンC欠乏によい」「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・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。

32. ニアウリ油、ニアウリカヤプテ油、ミドリバナカユプテ油

名称 ニアウリ油、ニアウリカヤプテ油、ミドリバナカユプテ油 [英]Niauli Oil, Aceite Niauli, Cajé Oil, Huile Niauli, Niauli Aetheroleum [学名]Melaleuca viridiflora

概要 ニアウリ油は、東南アジアおよびオーストラリアに分布するフトモモ科の小木(高さ15 m程度に生長)の葉から精製される精油からできている。俗に、「咳によい」「気管支炎によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は十分な情報が見当たらない。適量を摂取または局所に用いる場合は安全性が示唆されているが、ニアウリ油を10 g以上摂取することはおそらく危険と思われるため、避ける。小児が鼻および顔面に塗布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。消化管の炎症性疾患、重篤な肝疾患、胆管炎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。

33. ベラトルム・アルブム

名称 ベラトルム・アルブム [英]White Hellebore [学名]Veratrum album, synonym Veratrum lobelianum

概要 北ヨーロッパからイタリア原産のユリ科(メランチウム科)の多年草で、高さ0.6~1.2 m程度に生長する。根茎は殺虫剤として利用されてきた。俗に、「嘔吐によい」「腹痛によい」「下痢によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は十分な情報が見当たらない。全草に含まれるアルカイドには有毒なものがあるため、妊娠中・授乳中は、おそらく危険と思われるので使用を避ける。ベラトルム・アルブムは、日本、中国、東シベリア、カムチャッカに分布するバイケイソウ(Veratrum album L. subsp. Oxyssepalum Hult)の基本亜種である。バイケイソウも有毒であり、見た目が類似しているオオバギボウシと誤食した事例が多く報告されており、区別に関して注意喚起情報が出されている(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。

34. シロガラシ、ホワイトマスタード

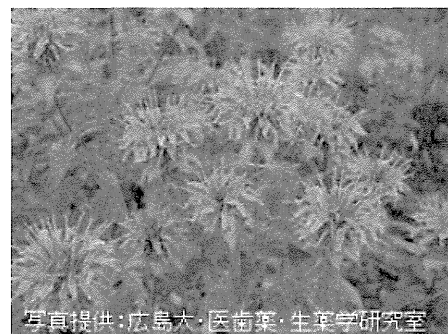
名称 シロガラシ、ホワイトマスタード [英]White Mustard [学名]Sinapis alba, synonym Brassica alba

概要 原産地はユーラシアの地中海沿岸で、世界的に栽培されているアブラナ科の一年草。高さ0.6~1.2 m程度に生長する。成熟した果実を乾燥させた後、さやから取り出される種子は香辛料、調味料などに、葉や花はサラダなどとして利用されている。俗に、「風邪によい」「気管支炎によい」「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。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。シロガラシは墮胎作用、月経促進作用をもつ可能性があり、妊娠中の使用はおそらく危険と思われるため、食品として一般的に摂取する量を超える摂取は避ける。授乳中も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。

35. タイマツバナ、モナルダ、ビーバーム、ヤグルマカッコウ

名称 タイマツバナ、モナルダ、ビーバーム、ヤグルマカッコウ [英]Oswego Tea, Bee Balm, Blue Balm, Monarda [学名]Monarda didyma

概要 タイマツバナ(松明花)はシソ科の多年草。高さ50~150 cm程度に生長する。地上部を茶として用いる場合もある。俗に、「消化器疾患によい」、「抗痙攣作用がある」、「利尿作用がある」などと言われているが、ヒトでの有効性・安全性は十分な情報が見当たらない。通経作用、子宮収縮作用を有する可能性があるため、妊娠中の使用は危険であり、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。

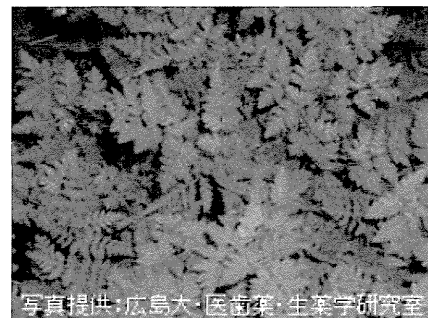


写真提供:広島大・医歯薬・生薬学研究室

36. スイートシスリー、ミルリス・オドラタ

名称 スイートシスリー、ミルリス・オドラタ [英]Sweet Cicely, British Myrrh, Perifollo Oloroso, Sweet Bracken [学名]Myrrhis odorata

概要 スイートシスリーはセリ科の多年草。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、「呼吸困難によい」「喘息によい」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。



写真提供:広島大・医歯薬・生薬学研究室

37. ゴロツキアザミ、オオヒレアザミ

名称 ゴロツキアザミ、オオヒレアザミ [英]Scotch Thistle, Woolly Thistle [学名]Onopordum acanthium

概要 ゴロツキアザミはヨーロッパ原産のキク科の多年草。高さ30~150 cm程度に生長する。異名として「オオヒレアザミ」もあるが、一般的には、オオヒレアザミは「オオアザミ(マリアアザミ、オオヒレアザミ、ミルクシスル) (学名:Silybum marianum)」を指すようである。俗に、「強心作用がある」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。

38. タガラシ、タタラビ

名称 タガラシ、タタラビ [英]Poisonous Buttercup, Celery-Leafed Crowfoot, Cursed Crowfoot [学名]Ranunculus sceleratus

概要 タガラシは北海道から九州およびユーラシア大陸、北米、北アフリカに分布するキンボウゲ科の多年草。高さ10~60 cm程度に生長する。主に地上部が用いられる。俗に、「疥癬によい」「白斑によい」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。重度の局所刺激作用を有するため、地上部の経口摂取または局所使用することは、おそらく危険と思われるため避ける。子宮活動を刺激する可能性があるため、妊娠中・授乳中の使用はおそらく危険と思われる。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

39. モロコシ、ソルガム、タカキビ

名称 モロコシ、ソルガム、タカキビ [英]Broom Corn [学名]Sorghum bicolor, synonyms Sorghum vulgare, Andropogon sorghum, Holcus bicolor, Milium nigricans, Panicum caffrorum

概要 中央アフリカ原産のイネ科の一年草で、高さ2~4 m程度に生長する。種子は穀物として分類され、アフリカなどで主食に利用されてきた。また、セリアック病(小麦グルテンやライ麦などのタンパクに対する感受性が原因で炎症などが引き起こされる疾患)患者や小麦アレルギー患者が代替食品として利用することもある。俗に、「消化器疾患によい」「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。茎葉には多量(250-700 mg/100g)の青酸配糖体(ドーリン)が含まれている。果実にも微量(0.005-5mg /100g)で青酸配糖体が含まれているため、食品としての一般的な量を超えて摂取することは避ける。また、モロコシを主食としている地域で、低タンパク質食摂取時にモロコシを多食し、ナイアシン欠乏症(ペラグラ)が生じたという報告がある。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

40. キダチハッカ、サボリー

名称 キダチハッカ、サボリー [英]Summer Savory, Bean Herb, Bohnenkraut, Sarriette Commune [学名]Satureja hortensis, Calamintha hortensis

概要 キダチハッカは南ヨーロッパおよび北アフリカ原産のシソ科の植物。高さ30~45 cm程度に生長する。主に葉および茎が用いられ、浸出液を飲料として使用する場合もある。俗に、「食欲を増進する」「咳によい」「鼓腸によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は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。妊娠中・授乳中に、通常の食品に含まれる量を超えて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. ヤブボロギク、ヤコブボロギク、ヤコブサワギク、ヤコブコウリンギク

名称 ヤブボロギク、ヤコブボロギク、ヤコブサワギク、ヤコブコウリンギク [英]Tansy Ragwort, Cankerwort, Common Ragwort, Dog Standard [学名]Senecio jacobaea

概要 ヤブボロギクはヨーロッパ原産のキク科の二年草または多年草。高さ30~150 cm程度に生長する。主に地上部が用いられる。俗に、「がんによい」「疝痛によい」「傷によい」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。ピロリジジナルカロイド類を含むため、摂取することはおそらく危険と思われる。催奇形性および肝毒性の恐れがあるため、妊娠中の使用はおそらく危険と思われる。ピロリジジナルカロイドが乳汁中に移行する可能性があるため、授乳中の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。

42. レダマ、キレダマ、モクレダマ

名称 レダマ、キレダマ、モクレダマ [英]Spanish Broom, Gallomba, Gayomba, Genet, Ginesta, Ginestra [学名]*Spartium junceum*, *Genista juncea*

概要 レダマは地中海沿岸およびカナリア諸島原産のマメ科の低木で、高さ2~3.5 m程度に生長する。主に花が用いられる。抽出物を食品や飲料の着香に使用する国もある。俗に、「緩下作用がある」「利尿作用がある」などと言われているが、ヒトでの有効性は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、アルカロイドが豊富に含まれているため、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。

43. ザゼンソウ、ダルマソウ、ペコノシタ

名称 ザゼンソウ、ダルマソウ、ペコノシタ [英]Skunk Cabbage, Chou Puant, Col de Mofeta, Dracontium [学名]*Symplocarpus foetidus*, *Dracontium foetidum*

概要 ザゼンソウは湿地に生えるサトイモ科の多年草。高さ20~40 cm程度に生長し、独特の芳香を有する。主に根および地上部が用いられ、若葉、根、茎を茹でて食用にする場合もある。俗に、「気管支炎にいい」「喘息にいい」「がんによい」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。適量を摂取する場合は安全性が示唆されている。月経周期への影響および子宮収縮作用を有する可能性があるため、妊娠中・授乳中の使用は危険性が示唆されており避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

44. セイヨウヤチャナギ

名称 セイヨウヤチャナギ [英]Sweet Gale, Bayberry, Bog Myrtle, Dutch Myrtle, Mirto de Brabante [学名]*Myrica gale*

概要 セイヨウヤチャナギはヤマモモ科の落葉低木。高さ2.5 m程度に生長する。主に葉、枝などが用いられる。俗に、「消化器疾患にいい」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。揮発性油の摂取は有毒。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。

45. キンレンカ、ナスタチウム、ノウゼンハレン

名称 キンレンカ、ナスタチウム、ノウゼンハレン [英]Nasturtium, Capuchina, Grande Capucine, Indian Cress, *Tropaeolum* [学名]*Tropaeolum majus*

概要 キンレンカ(金蓮花)はペルー原産のノウゼンハレン科の一年草。主に地上部、種子、葉が用いられ、葉は花がサラダなどとして利用される場合もある。俗に、他のハーブとの併用により「尿路感染にいい」「気管支炎にいい」「咳にいい」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。局所的に使用する場合は安全性が示唆されているが、摂取した場合の安全性は十分な情報が見当たらない。小児が摂取することは禁忌。消化器潰瘍のある人、腎疾患に罹患している人は使用禁忌。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、単独または他のハーブと併用して摂取することは避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

46. バルサムモミ、カナダバルサムノキ、バルサムファー

名称 バルサムモミ、カナダバルサムノキ、バルサムファー [英]Balsam Fir, Balm of Gilead, Canada Balsam [学名]*Abies balsamea*

概要 バルサムモミは高さ25~55 mに生長する常緑高木。芳香性のある針状葉を持つ。俗に、「風邪にいい」「消化器系にいい」「やけどにいい」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を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。

47. イワミツバ、グラウンド・エルダー

名称 イワミツバ、グラウンド・エルダー [英]Goutweed, Achweed, Angelica Menor, Ashweed, Bishop's Elder
[学名]Aegopodium podagraria

概要 イワミツバはヨーロッパおよび西アジア原産のセリ科の多年草。高さ40~80 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、「痛風によい」「リウマチによい」などと言われているが、ヒトでの有効性・安全性は十分な情報が見当たらない。妊娠中・授乳中の安全性も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。

48. ムギナデシコ、ムギセンノウ

名称 ムギナデシコ、ムギセンノウ [英]Corn Cockle, Cockle, Corn Champion, Corn Rose [学名]Agrostemma githago

概要 ムギナデシコはヨーロッパ原産のナデシコ科の一年草または多年草。高さ30~100 cm程度に生長する。主に根および種子が用いられる。俗に、「利尿作用がある」「月経を刺激する」「黄疸によい」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。アグロステミン酸やギタギンなどの有毒な成分を含むため、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。



写真提供: 東京都健康安全研究センター

49. イワムシロ、ノミノハゴロモグサ

名称 イワムシロ、ノミノハゴロモグサ [英]Parsley Plant, Phane des Champs, Aphnes [学名]Aphanes arvensis, Alchemilla arvensis, Alchemilla occidentalis

概要 イワムシロはヨーロッパや北アフリカ、北アメリカ原産のバラ科の1年草または2年草で、高さ2~30 cm程度に生長する。主に地上部が利用される。俗に、「熱によい」「腎臓結石や膀胱結石によい」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。

50. アキー

名称 アキー [英]Ackee, Akee, Arbre Fricasse, Ishin [学名]Blighia sapida, Cupania sapida

概要 アキーは西アフリカ原産のムクロジ科の常緑植物。高さ10~12 m程度に生長する。一般に果実が西アフリカ、カリブなどで料理などに用いられ、ジャマイカでは主食としても利用されている。俗に、「風邪によい」「熱によい」「浮腫によい」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。成熟果実を食品として摂取する場合はおそらく安全と思われるが、未熟果実は毒性の強いヒポグリシン(hypoglycin) Aを含むため、摂取により低血糖や痙攣をおこし、死に至る可能性もあり危険である。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

51. カユプテ油

名称 カユプテ油 [英]Cajuput Oil [学名]Melaleuca leucadendra, Melaleuca leucadendron, synonym Kajuputi leucadendra, Myrtus leucadendra ;Melaleuca quinquenervia

概要 カユプテ油は、メラレウカ・レウカデンドラ (*Melaleuca leucadendra*)、メラレウカ・クインクエネルヴィア (*Melaleuca quinquenervia*) の葉と小枝から得られた精油。メラレウカ・レウカデンドラ、メラレウカ・クインクエネルヴィアは、東南アジア、オーストラリア熱帯地域が原産のフトモモ科植物で、高さ15~40 m程度に生長する。カユプテ油は、香料として化粧品や食品全般に、また駆虫剤として利用されている。俗に、「去痰によい」「風邪によい」「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。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。妊娠中・授乳中も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。

52. セイウリュウキンカ、シベリアリュウキンカ、エンコウソウ

名称 セイウリュウキンカ、シベリアリュウキンカ、エンコウソウ [英]Marsh Marigold, Caltha Palustre, Caltha des Marais [学名]Caltha palustris, Caltha alba

概要 セイウリュウキンカは北半球の温暖な地域に分布するキンボウゲ科の多年草。高さ50~80 cm程度に生長する。主に地上部が用いられる。俗に、「痛みやけいれんによい」「月経不順によい」「気管支炎によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は十分な情報が見当たらない。重篤な局所刺激症状を引き起こすため、新鮮な地上部を摂取したり、局所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。妊娠中・授乳中の使用も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。

53. ドクニンジン

名称 ドクニンジン [英]Hemlock, California Fern, Carrot Weed, Cicuta, Conium [学名]Conium maculatum

概要 ドクニンジン (毒人参) はヨーロッパ原産のセリ科の多年草で、60 cm~3 m程度に生長する。主に葉および種子が用いられる。俗に、「鎮静作用がある」「痙攣を抑える」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。全草が有毒であり、死亡事例も報告されているため、摂取することは危険であるが、山菜で食用になるシャク (コシャク) (*Anthriscus sylvestris*) に似ていることから、誤食による食中毒も報告されている。妊娠中・授乳中の摂取も危険であり避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

54. クリトムム・マリティムム、ハマウイキョウ

名称 クリトムム・マリティムム、ハマウイキョウ [英]Samphire, Sea Fennel, Crest Marine, Criste Marine, Fenouil Marin [学名]Crithmum maritimum

概要 クリトムム・マリティムムはヨーロッパ、アジア、地中海および黒海の海岸に生育するセリ科の多年草。高さ60 cm程度に生長する。主に地上部が用いられ、野菜として生で食べたり、ピクルスなどに加工して食べる場合もある。俗に、「消化器系の疾患によい」「抵抗力をつける」「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。経口摂取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。

55. ハナビシソウ、キンエイカ、カリフォルニアポピー

名称 ハナビシソウ、キンエイカ、カリフォルニアポピー [英]California Poppy [学名]Eschscholzia californica

概要 ハナビシソウ (花菱草) は北米が原産のケシ科の一年草または多年草。別名キンエイカ (金英花)。高さ30~60 cm程度に生長する。主に乾燥させた地上部が利用される。俗に、「不眠によい」「鎮静作用がある」「肝臓によい」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。適量を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。中枢神経抑制薬を服用している人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。

56. カラクサケマン

名称 カラクサケマン [英]Fumitory, Beggary, Earth Smoke, Fumaria, Fumeterre [学名]Fumaria officinalis

概要 カラクサケマンはヨーロッパおよびアフリカ北部原産のケシ科(ケマンソウ科)の一年草または越年草。高さ20~90 cm程度に生長する。主に地上部が用いられ、茶や食品の着香として使用される場合もある。俗に、「胃腸の痙攣によい」「過敏性腸症候群によい」「胆汁の分泌を促す」と言われているが、過敏性腸症候群に対して効果がない事が示唆されている。短期間適量を摂取することは安全性が示唆されているが、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. セリ、カワナ

名称 セリ、カワナ [英]Water Dropwort [学名]Oenanthe javanica, synonym Oenanthe stolonifera

概要 日本および東アジア、インド、マレーシア、オーストラリア北東部などに分布するセリ科の多年草で、高さ20~80 cm程度に生長する。地上部はサラダや、香味野菜として利用されている。俗に、「黄疸によい」「高血圧によい」「腹痛によい」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。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。見た目が類似しているドクゼリと誤食した事例が報告されており、区別に関して注意喚起情報が出されている(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。

58. ヒメコウジ、ウィンターグリーン

名称 ヒメコウジ、ウィンターグリーン [英]Wintergreen, Boxberry, Canada Tea, Checkerberry [学名]Gaultheria procumbens

概要 ヒメコウジは北米原産のツツジ科の低木で、高さ15 cm程度に生長する。主に葉および油が利用され、葉は茶として用いられることもある。俗に、「頭痛によい」「腹痛によい」「鼓腸によい」「腎臓疾患によい」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。通常の食品に含まれる量を摂取することはおそらく安全と思われるが、油には大量のサリチル酸メチルが含まれるため摂取することは危険性が示唆されている。小児および授乳中に摂取することはおそらく危険と思われる。妊娠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、通常の食品に含まれる量を超えた摂取は避ける。胃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。

59. ハイビスカス、ロゼル、ローゼル、ロゼルスウ

名称 ハイビスカス、ロゼル、ローゼル、ロゼルスウ [英]Hibiscus, Ambashthaki, Bissap, Gongura [学名]Hibiscus sabdariffa

概要 ハイビスカスはアオイ科の植物で、高さ15 cm~2 m程度に生長する。食品や茶飲料などの香や風味づけに利用される。俗に、「心疾患によい」「高血圧によい」「高コレステロール血症によい」「風邪によい」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。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、流産を誘発する可能性があるため、妊娠中の使用は危険性が示唆されている。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。



(写真提供:広島大・医歯薬・生薬学研究室)

60. エンピツビャクシン

名称 エンピツビャクシン [英]Eastern Red Cedar, Cedarwood, Ashe Juniper, Cedar [学名]Juniperus virginiana

概要 エンピツビャクシン(鉛筆柏槭)はヒノキ科の樹木。主に樹皮、果実、葉、油が用いられる。木材は堅く、細工しやすいので、鉛筆、家具用材に用いられている。俗に、「咳によい」「気管支炎によい」「リウマチによい」などと言われているが、ヒトでの有効性・安全性は十分な情報が見当たらない。妊娠中は使用禁忌。授乳中の使用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。

61. カルミア、アメリカシャクナゲ

名称 カルミア、アメリカシャクナゲ [英]Mountain Laurel, Mroad –Leafed Laurel, Calico Bush, Lambkill [学名]Kalmia latifolia

概要 カルミアは北米東部原産のツツジ科の常緑低木。高さ1~3 m程度に生長する。主に葉が用いられる。俗に、「頭部白癩によい」「乾癬によい」「ヘルペスによい」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。カルミアは刺激性を有するだけでなく、心停止、呼吸不全などを招き、死に至る可能性もあるため、摂取することは危険。妊娠中・授乳中の使用も危険。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

62. コショウソウ、ガーデンクレス

名称 コショウソウ、ガーデンクレス [英]Garden Cress [学名]Lepidium sativum

概要 コショウソウはヨーロッパ原産のアブラナ科の一年草または二年草。高さ40 cm程度に生長する。植物全体が辛味を持つため、「コショウソウ(胡椒草)」との名称がつけられたとの説もある。主に地上部が用いられる。野菜としてサラダやサンドウィッチなどに使用される場合もある。俗に、「咳によい」「便秘によい」「ビタミンC欠乏によい」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、過剰摂取は胃腸を刺激する可能性があるため避ける。種子は墮胎作用を有する可能性があるため、妊娠中はおそらく危険と思われる。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。

63. ナツメヤシ、センショウボク

名称 ナツメヤシ、センショウボク [英]Date Palm, Dade, Date, Datter, Dattero [学名]Phoenix dactylifera

概要 ナツメヤシ(棗椰子)はメソポタミア地方が原産と思われるヤシ科の常緑小高木。高さ25~30 m程度に生長する。果実がナツメに似ているヤシであることから、この名称がついたとの説がある。果実は甘く、生または乾燥させて食用にする。俗に、「咳によい」「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・授乳中に過剰に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)

64. コミヤマカタバミ

名称 コミヤマカタバミ [英]Wood Sorrel, Acederilla, Aleluya, Cuckoo Bread [学名]Oxalis acetosella, Oxalis montana

概要 コミヤマカタバミはヨーロッパ原産のカタバミ科の多年草で、高さ5~15 cm程度に生長する。主に全草が利用される。俗に、「肝臓病によい」「消化器系の疾患によい」「壊血病によい」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。摂取することは危険性が示唆されている。月経を誘発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る。授乳中および小児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。

65. クスノハガシワ

名称 クスノハガシワ [英]Kamala, Kamcela, Kameela, Rottlera Tinctoria, Spoonwood [学名]Mallotus philippensis

概要 クスノハガシワは中国、インド、フィリピン、オーストラリアに分布するトウダイグサ科の常緑高木。主に地上部が用いられる。俗に、「糸虫感染によい」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。

66. カキネガラシ、ヘッジマスタード、エリシマム

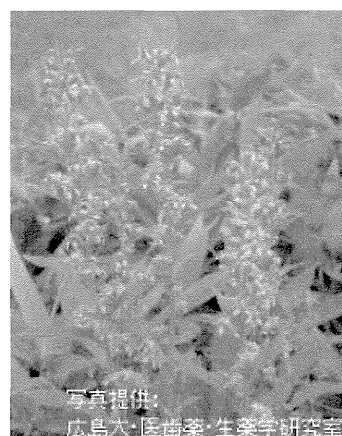
名称 カキネガラシ、ヘッジマスタード、エリシマム [英]Hedge Mustard, English Watercress, Erysimum [学名]Sisymbrium officinale, Erysimum officinale

概要 カキネガラシ(垣根辛子)はヨーロッパ、アジア西部原産のアブラナ科の1~2年草で、高さ30~80 cm程度に生長する。主に地上部が用いられる。俗に、「尿路疾患によい」「咳によい」「慢性気管支炎によい」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。開花期の地上部は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・授乳中もおそらく危険と思われる。心臓疾患のある人は使用禁忌。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

67. アキノキリンソウ、アワダチソウ

名称 アキノキリンソウ、アワダチソウ [英]Goldenrod, European Goldenrod [学名]Solidago virgaurea

概要 アキノキリンソウ(秋麒麟草)はヨーロッパ、アジア、北アメリカ原産のキク科の多年草。高さ30~90 cm程度に生長する。主に地上部が用いられる。俗に、「利尿作用がある」「尿路感染症によい」「尿路結石によい」「痛風によい」「リウマチによい」などと言われているが、ヒトでの有効性・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ず、危険性が示唆されているため使用を避ける。心臓病・腎臓病による浮腫がある人が尿量の増加目的に利用することは禁忌。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。



68. ヨーロッパグリ、セイヨウグリ

名称 ヨーロッパグリ、セイヨウグリ [英]European Chestnut, Spanish Chestnut [学名]Castanea sativa, synonyms Castanea vesca, Castanea vulgaris, Fagus castanea, Fagus procera

概要 地中海東部地域原産のブナ科の落葉樹で、高さ30 m程度に生長する。果実は、焼き栗や茹で栗、スープ、ピューレ、砂糖漬け等にして利用されている。日本では野生種としてシバグリが自生し、栽培種としてはニホングリが分布しているが、どちらの品種もヨーロッパグリとは別種である。また、天津甘栗として焼き栗などにされるチュウゴクグリも別種である。俗に、「気管支炎によい」「百日咳によい」「血行によい」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。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、食品としての一般的な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。

69. セイウグルミ、ペルシャグルミ、カシグルミ

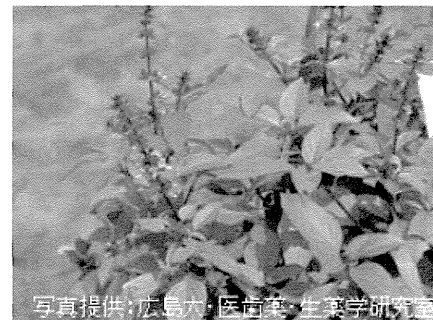
名称 セイウグルミ、ペルシャグルミ、カシグルミ [英]English Walnut [学名]Juglans regia L

概要 中東原産のクルミ科の落葉高木で、高さ20~35 m程度に生長する。種子(仁)は、そのまま軽食として食したり、サラダに入れたり、パン生地に混ぜ込んで焼くなどして利用されている。また、外皮は毛髪染剤やサンレスタンニング(太陽光を浴びずに日焼けしたような色に皮膚を着色すること)として利用されることもある。テウチグルミ(Juglans regia L. var. orientis)は、中央アジアから中国、朝鮮半島を経て日本に伝わり、日本各地で栽培されるようになったセイウグルミの変種である。俗に、外皮が「消化管粘膜の炎症によい」「血液の浄化によい」、葉が「下痢によい」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。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、食品としての一般的な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。

70. バジル、バジリコ、メボウキ、ラロク

名称 バジル、バジリコ、メボウキ、ラロク [英]Basil, Sweet basil, Basilico [学名]Ocimum basilicum

概要 バジルはインド、アフリカが原産のシソ科の一年生草本または低木。高さ20~80 cm程度に生長する。香料などとしてよく知られているハーブでもある。俗に「胃のけいれんによい」「腎臓によい」「虫刺されによい」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おそらく安全と思われるが、変異原性を有する可能性があるエストラゴールを含むため、地上部の長期間摂取および油の摂取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。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

71. ヒカゲノカズラ、シンキンソウ

名称 ヒカゲノカズラ、シンキンソウ [英]Club Moss [学名]Lycopodium clavatum

概要 ヒカゲノカズラ(日陰蔓、伸筋草)はヒカゲノカズラ科の常緑性シダ植物。俗に、「胆のうによい」「腎臓によい」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の中に十分な情報が見当たらない。健康被害の報告はないが、ヒカゲノカズラは毒性アルカロイドを含むため、摂取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。

72. フラングラ、セイウイソノキ

名称 フラングラ、セイウイソノキ [英]Alder Buckthorn, Alder Dogwood, Arrow Wood [学名]Rhamnus frangula, Frangula alnus

概要 フラングラはクロウメドキ科の落葉低木。高さ2~6 m程度に生長する。一般に用いられるのは樹皮で、食品の着香や染料として利用されることもある。俗に、「便秘によい」などと言われている。フラングラはアントラキノン配糖体を含むため瀉下作用を有し、便秘の軽減に対して有効性が示唆されている。フラングラを適量、短期間(8~10日以下)摂取することはおそらく安全と思われるが、長期間の摂取は危険性が示唆されている。小児、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使用を避ける。腸閉塞や原因不明の腹痛、虫垂炎、大腸炎、クローン病、過敏性腸症候群など、炎症を伴う腸疾患、激しい下痢、脱水および電解質が減少している場合には使用禁忌。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

73. ホソバウンラン、セイヨウウンラン

名称 ホソバウンラン、セイヨウウンラン [英]Yellow Toadflax, Common Toadflax, Brideweed, Butter and Eggs
[学名]Linaria vulgaris

概要 ホソバウンラン(細葉海蘭)はヨーロッパおよびアジア原産のゴマノハグサ科の1年草または多年草で、高さ30~100 cm程度に生長する。俗に、「消化を助ける」「尿路疾患によい」「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。詳細については「すべての情報を表示」を参照。

74. リヌム・カタルティクム

名称 リヌム・カタルティクム [英]Mountain Flax, Dwarf Flax, Fairy Flax, Lin Purgatif, Mill Moutain [学名]Linum catharticum

概要 リヌム・カタルティクムはアマ科の一年草。高さ30 cm程度に成長する。主に地上部が用いられる。俗に、「緩下作用がある」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。特に長期間の経口摂取は危険性が示唆されており、使用を避ける。催吐作用を有する可能性があるため、妊娠中・授乳中の使用は危険であり、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. レモンバーベナ、ボウシュウボク、コウスイボク

名称 レモンバーベナ、ボウシュウボク、コウスイボク [英]Lemon Verbena, Hierba Luisa, Lemon-Scented Verbena, Louisa [学名]Aloysia citrodora, Aloysia triphylla, Lippia citriodora

概要 レモンバーベナは南アメリカ原産のクマツヅラ科の多年草または低木。高さ2~3 m程度に生長する。レモンの香りがする葉はハーブティーとして利用される。また、香水の芳香成分やアルコール飲料の着香にも利用される。俗に、「消化器疾患によい」「不眠によい」「喘息によい」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。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

76. セロリ、セルリー、オランダミツバ

名称 セロリ、セルリー、オランダミツバ [英]Celery, Smallage, Ache des Marais, Ajamoda [学名]Apium graveolens

概要 セロリは南ヨーロッパ原産のセリ科の一年草または二年草。高さ60~100 cm程度に生長する。野菜として広く用いられている。俗に、「リウマチによい」「痛風によい」「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。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、子宮刺激作用または墮胎作用を有する可能性があるため、妊娠中に油または種子を過剰に摂取することはおそらく危険と思われる。授乳中に過剰摂取した場合の安全性は、十分な情報が見当たらないため避ける。炎症を増強させる可能性があるため、腎障害がある人は禁忌。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

77. アルニカ、ウサギギク、ヤマウサギギク

名称 アルニカ、ウサギギク、ヤマウサギギク [英]Arnica, Arnica Flos, Arnica Flower, Bergwohlverleih, Mountain Tabaco, Leopard's Bane, Worlf's Bane など [学名]Arnica montana, Arnica fulgens, Arnica latifolia, Arnica sororia, Arnica cordifolia

概要 ヨーロッパ山岳地帯原産のキク科の多年草。高さ20~60 cm程度に生長する。伝統的に頭状花を水に浸漬し煮沸して得られる煎汁が利用されてきた。俗に、「口やのどの炎症によい」「痛みによい」「抜歯によい」「けがによい」などと言われているが、抜歯後の痛みや腫れなどに対しては効果がないことが示唆されている。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が、日本やカナダなどにおいては食品に使用することは認められていない。食品に含まれている量で使用する場合は安全性が示唆されているが、重篤な症状が生じる可能性があるため、経口摂取することはおそらく危険と思われる。妊娠中・授乳中も使用を避ける。感染性または炎症性消化管障害のある人、アルニカアレルギーの人は使用禁忌。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。