

78. キラヤ、シャボンノキ

名称 キラヤ、シャボンノキ [英]Quillaia, Panama Bark, Soap Tree [学名]Quillaja saponaria

概要 キラヤはペルーおよびチリ原産のバラ科の植物で、高さ18~20 m程度に生長する。主に樹皮が、食品（冷凍乳製品デザート、キャンディー、焼き菓子）や製造業（ルートビール、カクテルの発泡剤、皮膚用クリーム、消火剤の発泡剤）に利用される。サポニンを含み泡立つため、樹皮や葉は石鹸の代わりとして利用されたこともある。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。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、大量に摂取することは危険性が示唆されている。妊娠中・授乳中に大量に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。

79. ラクツカリウムソウ、トゲハニガナ、ケジシャ、ワイルドレタス

名称 ラクツカリウムソウ、トゲハニガナ、ケジシャ、ワイルドレタス [英]Wild Lettuce, Lactucarium, Acric Lettuce, Green Endive, Lettuce Opium [学名]Lactuca virosa

概要 ラクツカリウムソウはヨーロッパ全土に分布するキク科の1または2年草で、高さ1~1.5 m程度に生長する。主に乳液および葉が利用される。俗に、「百日咳によい」「喘息によい」「尿路疾患によい」「喉頭炎によい」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。適量を摂取することは安全性が示唆されているが、大量に摂取することはおそらく危険と思われる。妊娠中・授乳中の安全性は信頼できる十分な情報が見当たらないため避ける。前立腺肥大および狭隅角緑内障の場合は使用禁忌。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

80. コソノキ

名称 コソノキ [英]Koussou, Cossou, Kooso, Kosso [学名]Hagenia abyssinica

概要 コソノキは南米エチオピアのアビニシア地方に分布する落葉高木で、高さ6 m程度に生長する。主に花が駆虫作用を期待して利用される。俗に、「サナダムシの駆除によい」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。摂取はおそらく危険と思われる。妊娠中・授乳中の摂取も危険。感染性または炎症性消化管障害の人は使用禁忌。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

81. スターフルーツ、ゴレンシ

名称 スターフルーツ、ゴレンシ [英]Starfruit, Carambola [学名]Averrhoa carambola

概要 スターフルーツ（ゴレンシ（五斂子））はセイロン島、西マレーシア原産のカタバミ科の常緑低~小高木。高さ8 m程度に生長する。スターフルーツの名称は果実の横断面が五角形の星形をしていることが由来である。甘味が強い甘味種と、酸味が強い酸味種とがある。俗に、「頭痛によい」「咳によい」「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。果実および果実で作成したジャムを通常の食品として摂取する場合は健康被害は報告されていないが、シュウ酸を豊富に含むため、過剰な量を長期間にわたって摂取することは避けた方がよい。腎疾患に罹患している人が果実またはジュースを摂取したことによる中毒が多数報告されており、死亡例もあるため、腎疾患に罹患している人は摂取を避けた方がよいと思われる。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。



写真提供：
広島大・医歯薬
生薬学研究室

82. アスパラガス、マツバウド

名称 アスパラガス、マツバウド [英]Asparagus, Sparrow Grass, Asperge, Asperge Comestible [学名]Asparagus officinalis

概要 アスパラガスはヨーロッパ原産のユリ科の多年草。草丈1～3 m程度に生長する。日本でも一般的な食材で、若い茎がサラダなどに利用されている。俗に、「利尿作用がある」「腎臓によい」「リウマチ性関節炎によい」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。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、妊娠中に医療目的で使用することは危険性が示唆されている。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。根は炎症を伴う腎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。

83. イチジク、トウガキ

名称 イチジク、トウガキ [英]Fig, Caricae Fructus, Feigen, Figs, Higuera [学名]Ficus carica

概要 イチジク(無花果)はアジア原産のクワ科の落葉低木。高さ3～6 m程度に生長する。成熟した果実が食用として利用されている。俗に、「便秘によい」「気管支炎によい」「糖尿病によい」「脂質異常症によい」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。新鮮または乾燥果実を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・授乳中に葉および果実を過剰に摂取すること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。葉はソラレンを含むため、光線過敏症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。



写真提供: 広島大・医歯薬・生薬学研究室

84. トマト

名称 トマト [英]Tomato, Extrait de Tomate, Love Apple, Tamatar, Tomate [学名]Lycopersicon esculentum

概要 トマトはペルー、エクアドル原産のナス科の一年生草本。高さ1～3 m程度に生長する。サラダなどとして果実をそのまま、また、ホールトマトやケチャップなど加工品として広く一般に利用されている。俗に、「がんのリスクが下がる」「喘息によい」「心疾患によい」「花粉症によい」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。果実や果実加工品を通常の食品として利用する場合はおそらく安全と思われるが、葉を摂取することは危険性が示唆されている。妊娠中・授乳中に果実または果実加工品を摂取することはおそらく安全と思われるが、トマト抽出物を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。果実に多く含まれるリコピンについては[こちら](#)を参照。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

85. ヒメツルニチニチソウ、ペリーウインクル

名称 ヒメツルニチニチソウ、ペリーウインクル [英]Periwinkle, Common periwinkle, Lesser Periwinkle, Small periwinkle [学名]Vinca minor

概要 ヒメツルニチニチソウはヨーロッパ原産のキョウチクトウ科のつる性多年草。高さ45 cm程度に生長する。主に地上部が利用される。俗に、「認知症やアルツハイマーによい」「記憶力向上によい」「脳細胞の活性化によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は調べた文献の中に見当たらない。毒性アルカロイドを含むため、摂取することは危険。妊娠中・授乳中の摂取も危険であるため避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」および「ヒメツルニチニチソウについて」を参照。

86. ラタニア、ラタニー、クラメリア・トリアンドラ

名称 ラタニア、ラタニー、クラメリア・トリアンドラ [英]Rhatany, Rhatania, Ratania, Mapato, Peruvian Rhatany [学名]Krameria triandra

概要 ラタニアはペルーなどに分布するクラメリア科の低木で、高さ90~100 cm程度に生長する。主に根が利用される。俗に、「下痢によい」「口腔潰瘍によい」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。短期間局所に使用する場合は安全性が示唆されているが、妊娠中・授乳中の安全性は信頼できる十分な情報が見当たらないため避ける。ラタニア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。

87. シロバナムシヨケギク、ジョチュウギク

名称 シロバナムシヨケギク、ジョチュウギク [英]Pyrethrum, Dalmatian Insect Flowers, Dalmatian Pellitory [学名]Tanacetum cinerariifolium, Chrysanthemum cinerariifolium, Pyrethrum cinerariifolium

概要 シロバナムシヨケギクは地中海、中央アジア原産のキク科の多年草で、高さ20~60 cm程度に成長する。主に頭状花が殺虫作用を期待して利用されており、日本でも蚊取り線香や殺虫剤の原料としても利用される。経口摂取による利用は見当たらない。俗に、局所利用で「殺虫作用がある」「アタマジラミによい」「シラミによい」などと言われており、特定製剤の局所使用ではシラミに対して有効であるが、介癬に対しては効果がない。局所使用では安全性が示唆されているが、2歳以下の幼児については危険性が示唆されている。妊娠中・授乳中は信頼できる十分な情報が見当たらないため避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

88. サジオモダカ、タクシャ

名称 サジオモダカ、タクシャ [英]Water Plant, Alisma, Ze-Xie, Mad-Dog Weed [学名]Alisma orientale, Alisma plantago-aquatica

概要 サジオモダカはヨーロッパ、アジア北部、北アメリカ原産のオモダカ科の多年草で、高さ10~90 cm程度に生長する。主に根/根茎が利用される。俗に、「水疱によい」「尿路疾患によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は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。妊娠中・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。

89. セイヨウバクチノキ

名称 セイヨウバクチノキ [英]Cherry Laurel Water, Agua de Laurel Cerezo, Common Cherry Laurel [学名]Prunus laurocerasus

概要 セイヨウバクチノキはヨーロッパ南東部およびアジア南西部原産のバラ科の常緑樹で、高さ6 m程度に生長する。俗に、「鎮静作用がある」「咳によい」「風邪によい」「不眠によい」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、大量に摂取することはおそらく危険と思われる。妊娠中・授乳中は、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。

90. 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

名称 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 [英]Graviola, Brazilian Cherimoya, Soursop, Toge-Banreisi [学名]Annona muricata, Annona macrocarpa, Annona cherimola

概要 トゲバンレイシはバンレイシ科の低木で、高さ3~8 m程度に生長する。主に果実、種子、葉、樹皮が利用される。俗に、「咳によい」「カタルによい」「ヘルペスによい」などと言われているが、ヒトでの有効性は信頼できる情報が見当たらない。果実摂取により運動障害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・授乳中の摂取はおそらく危険と思われる。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。



写真提供: 広島大・医歯薬・生薬学研究室

91. ヤクヨウガレーガ、ガレガ・オフィシナリス

名称 ヤクヨウガレーガ、ガレガ・オフィシナリス [英]Goat's Rue, Italian Fitch, French Lilac, Faux-Indigo [学名]Galega officinalis, Galega bicolor, Galega patula

概要 ヤクヨウガレーガはアジアおよびヨーロッパ大陸原産のマメ科の多年草で、高さ40~150 cm程度に生長する。主に地上部が血糖降下作用などを期待して利用される。俗に、「糖尿病によい」「利尿作用がある」など言われているが、ヒトでの有効性は十分な情報が見当たらない。妊娠中・授乳中の安全性は信頼できる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。

92. ヨシ、アシ

名称 ヨシ、アシ [英]Reed Herb, Common Reed, Carrizo, Ditch Reed [学名]Phragmites australis, Phragmites communis

概要 ヨシはイネ科の多年生草本で、高さ1~3 m程度に生長する。主に茎および根茎が消炎、利尿、止瀉などの作用を期待して利用される。俗に、「消化器疾患によい」「糖尿病によい」「白血病によい」「乳がんによい」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。

93. イヌニンジン

名称 イヌニンジン [英]Fool's Parsley, Dog Poison, Fool's-Cicely, Small Hemlock [学名]Aethusa cynapium

概要 イヌニンジンはヨーロッパ原産のセリ科植物。俗に、「小児の胃腸疾患によい」「夏季下痢によい」など言われているが、ヒトでの有効性は十分な情報が見当たらない。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。

94. ケイパー、ケツパー、セイヨウフウチョウボク

名称 ケイパー、ケツパー、セイヨウフウチョウボク [英]Capers, Alcaparras, Cabra, Caper Bush [学名]Capparis spinosa, Capparis rupestris

概要 地中海沿岸地方原産のフウチョウソウ科のつる性低木で、高さ1 m程度に生長する。主に未開花のつぼみおよび地上部が瀉下作用などを期待して利用される。俗に、「糖尿病によい」「真菌感染症によい」「リーシュマニア症によい」など言われているが、ヒトでの有効性は十分な情報が見当たらない。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・授乳中は大量摂取を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

95. ナズナ、ペンペングサ

名称 ナズナ、ペンペングサ [英]Shepherd's Purse, Blind Weed, Caseweed, Cocowort, Lady's Purse [学名]Capsella bursa-pastoris, Thlaspi bursa-pastoris

概要 ナズナ(薺)はヨーロッパおよびアジア原産のアブラナ科の一年草または多年草で、高さ10~50 cm程度に生長する。日本では「春の七草」の1つとして古くから馴染み深い植物。実が三角形で三味線のバチに似ていることから、「ペンペン草」、「三味線草」とも呼ばれる。主に地上部が食用として利用される。俗に、「頭痛によい」「軽度の心不全によい」「下痢によい」など言われているが、ヒトでの有効性は十分な情報が見当たらない。適量を摂取することは安全性が示唆されている。流産を起こす可能性があるため、妊娠中の摂取はおそらく危険と思われる。授乳中の過剰摂取は避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

96. ホホバ

名称 ホホバ [英]Jojoba, Goat Nut, Deer Nut, Bush Nut, Pig Nut [学名]Simmondsia chinensis, Buxus chinensis, Simmondsia californica

概要 ホホバは亜熱帯地域に生育するシモンジア科の常緑低木。主に油およびワックスが、にぎびや乾癬などに対する作用を期待して利用される。焼いた種子はコーヒーの代用品として利用されることもある。俗に、「にぎびによい」「乾癬によい」「日焼けによい」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。局所に使用する場合はおそらく安全と思われるが、摂取することはおそらく危険と思われる。ホホバ種子が食欲を抑えると謳った製品が販売されているが、ドイツBfRは2007年、ホホバ種子はヒトにおける毒性を示す可能性があるため、摂取しないように勧告した（詳細はこちら）。妊娠中・授乳中に局所に使用する場合はおそらく安全と思われるが、摂取すること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。

97. カイソウ（海葱）

名称 カイソウ（海葱） [英]Squill, Indian Squill, Maritime Squill, Sea Onion, [学名]Urginea maritima, Drimia maritima, Scilla Maritima

概要 カイソウ（海葱）はスペイン南部、カナリア諸島、南アフリカ原産のユリ科の多年草で、高さ1~1.5 m程度に生長する。主に鱗茎が利尿作用を期待して利用される。読みは同じだが、「海藻（Seaweed）」とは全く異なる植物。俗に、「軽度の心不全によい」「不整脈によい」「喘息によい」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。強心配糖体を含むため、摂取することは危険。妊娠中・授乳中の摂取も危険。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

98. 石蓮花・荷花掌

名称 石蓮花・荷花掌 [英]Echevaria glauca, echevaria grauca [学名]Echevaria glauca, Echevaria grauca

概要 石蓮花・荷花掌は、中国南部に自生するベンケイソウ科の多年草。俗に、「糖尿病によい」「脂肪肝によい」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。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

99. ヒロハヒルガオ

名称 ヒロハヒルガオ [英]Greater Bindweed, Devil's Vine, Hedge Lily, Lady's Nightcap [学名]Calystegia sepium

概要 ヒロハヒルガオはヨーロッパおよびアメリカ東部原産のヒルガオ科の多年草で、高さ10~30 cm程度に生長する。俗に、「熱によい」「尿路疾患によい」「便秘によい」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。摂取することは危険性が示唆されている。腸閉塞、原因不明の腹痛、炎症性腸疾患の人は使用禁忌。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

100. ガルバナム

名称 ガルバナム [英]Galbanum [学名]Ferula gummosa, Ferula galbaniflua

概要 ガルバナムは中央アジア、イラン、地中海沿岸原産のセリ科植物で、高さ1.7 m程度に生長する。主に根および幹のゴム樹脂が利用される。俗に、「[消化器系疾患によい]」「鼓腸によい」「食欲増進によい」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。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。妊娠中・授乳中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。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

101. パチョリ、カッコウ、コウカッコウ、ヒゲオシベ

名称 パチョリ、カッコウ、コウカッコウ、ヒゲオシベ [英]Patchouly, Patchouli, Putcha-Pat [学名]Pogostemon cablin, Mentha cablin, Pogostemon patchouly

概要 パチョリはマレーシア、フィリピン原産のシソ科多年草で、高さ1 m程度に生長する。葉、新芽から抽出した油が風邪や頭痛に対する効果を期待して利用される。また、香水や化粧品などにも利用される。俗に、「頭痛によい」「発熱によい」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。油を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。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。

102. ベチベル、ベチベルソウ、ベチパー

名称 ベチベル、ベチベルソウ、ベチパー [英]Vetiver, Khus-khus, Khas khas grass, Khus [学名]Vetiveria zizanioides, Chrysopogon zizanioides, Anatherum zizanioides, androogon odoratus, Phalaris zianioides

概要 ベチベルはインド原産のイネ科の多年草で、高さ2~3 m程度に生長する。主に根が発汗や強壯を期待して利用される。俗に、「月経を誘発する」「緊張によい」「循環障害によい」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を摂取する場合はおそらく安全と思われる。流産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。

103. カロライナジャスミン、ゲルセミウム

名称 カロライナジャスミン、ゲルセミウム [英]Gelsemium, Yellow Jessamine, False Jasmine, Woodbine [学名]Gelsemium sempervirens, Gelsemium nitidum, Bignonia sempervirens

概要 カロライナジャスミンはフジツツギ科(マチン科との情報もある)の常緑蔓生灌木で、蔓は6 m程度に生長する。主に根茎および根が利用される。俗に、「片頭痛などによい」「喘息によい」「呼吸器疾患によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は調べた文献の中に見当たらない。毒性アルカロイドを含むため、摂取することは危険。妊娠中・授乳中および小児の摂取も危険。ジャスミンの仲間と誤認したことによる食中毒が報告されている。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

104. マガリバナ

名称 マガリバナ [英]Clown's Mustard Plant, Bitter Candytuft, Candytuft, White Candytuft [学名]Iberis amara, Iberis coronaria

概要 マガリバナ(歪り花)はヨーロッパおよび北アフリカ原産のアブラナ科の一年生草本で、高さ20~40 cm程度に生長する。主に葉、茎、根、種子が消化不良などに対する効果を期待して利用される。俗に、「消化不良によい」「過敏性腸症候群によい」「胃炎によい」などと言われており、マガリバナを含む特定の製品では消化不良に対して有効性が示唆されている。短期間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. バタグルミ、シログルミ、バターナット

名称 バタグルミ、シログルミ、バターナット [英]Butternut, Lemon Walnut, Oil Nut, White Walnut [学名]Juglans cinerea

概要 バタグルミは北アメリカ原産のクルミ科の落葉性樹木で、高さ18~30 m程度に生長する。主に樹皮が緩下作用などを期待して利用される。俗に、「胆嚢疾患によい」「痔核によい」「皮膚疾患によい」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。適量を摂取することは安全性が示唆されているが、妊娠中は使用禁忌。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。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

106. コロンボ

名称 コロンボ [英]Colombo, Calumba [学名]Jateorhiza columba, Jateorhiza palmata

概要 コロンボは、モザンビークやマダガスカル原産のツヅラフシ科の多年草。主に根が健胃や強壯を目的として利用される。俗に、「胃炎によい」「消化不良によい」「下痢によい」などと言われているが、ヒトでの有効性・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。

107. ケイガイ、アリタソウ

名称 ケイガイ、アリタソウ [英]Schizonepeta, Cataire Japonaise, Hairy Sage, Herba Schizonepetae [学名]Schizonepeta tenuifolia, Schizonepeta multigida

概要 ケイガイは中国北部原産のシソ科の一年草または多年草で、高さ60 cm~8m程度に生長する。主に地上部が皮膚症状の改善を期待して利用される。俗に、「風邪によい」「熱によい」「アレルギー性皮膚炎によい」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、肝毒性を有するプレゴンを含むため、大量に摂取することは危険性が示唆されている。妊娠中・授乳中は、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。

108. カロトピス・プロケラ

名称 カロトピス・プロケラ [英]Calotropis, Mudar Bark, Mudar Yercum [学名]Calotropis procera, Asclepias procera

概要 カロトピス・プロケラは、アジア、インド、アフリカ、パキスタン、スンダ列島原産のキョウチクトウ科またはガガイモ科の樹木で、高さ1.8~2.4 m程度に生長する。主に根や根皮が利用される。俗に、「歯痛によい」「消化器系疾患によい」「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。強心配糖体を含むため、摂取(特に大量摂取)することはおそらく危険と思われる。妊娠中・授乳中に摂取することは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。

109. エンジュ、カイヨウ

名称 エンジュ、カイヨウ [英]Pagoda Tree, Arbre de Miel, Arbre aux Pagodes, Chinese Scholartree [学名]Styphnolobium japonicum, Sophora japonica

概要 エンジュは中国原産のマメ科の落葉高木で、高さ12~25 m程度に生長する。主に種子が止血などの作用を期待して利用される。俗に、「止血によい」「高血圧によい」「動脈硬化によい」「赤痢によい」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。種子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。

110. カッコウチョロギ、ベトニー、イヌゴマ

名称 カッコウチョロギ、ベトニー、イヌゴマ [英]Betony, Bishopswort, Hedge Nettles, Tabac des Gardes, Wood Betony [学名]Stachys officinalis, Betonica officinalis, Stachys betonica

概要 カッコウチョロギはヨーロッパのほとんどの地域に分布するシソ科の多年草で、高さ50~60 cm程度に生長する。主に地上部が頭痛に対する効果などを期待して利用される。俗に、「下痢によい」「ストレスや緊張によい」「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。

111. カラスビシャク、ハンゲ

名称 カラスビシャク、ハンゲ [英]Piellia Ternata, Ban Xia, Banha, Fa Ban Xia, Pinellia [学名]Pinellia ternata

概要 カラスビシャクはサトイモ科の多年草。主に塊茎が吐き気やつわりに対する効果を期待して利用される。俗に、「吐き気によい」「つわりによい」「咳によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は信頼できる十分な情報が見当たらない。エフェドリン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。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避ける。出血または血液疾患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。

112. ミラクルフルーツ、ミラクルベリー

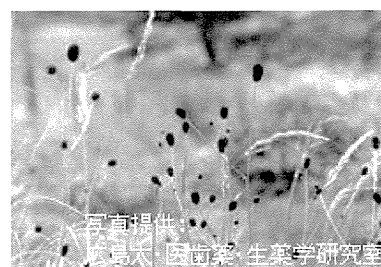
名称 ミラクルフルーツ、ミラクルベリー [英]Miracle Fruit, Fruit Miracle, Fruit Miraculeux, Fruta Milagrosa [学名]Synsepalum dulcificum

概要 ミラクルフルーツは西アフリカ原産のアカテツ科の常緑低木で、高さ3 m程度に生長する。主に果実が食用として利用される。俗に、「糖尿病によい」「化学療法後の味覚異常によい」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。

113. ワレモコウ、チュ

名称 ワレモコウ、チュ [英]Greater Burnet, Garden Burnet, Great Burnet, Burnet [学名]Sanguisorba officinalis

概要 ワレモコウはヨーロッパ、北アフリカ、アジアの温帯地域原産のバラ科の多年草で、高さ30~100 cm程度に生長する。主に地上部が止血に対する効果を期待して利用される。俗に、「更年期の月経出血過多によい」「顔面紅潮によい」「潰瘍性大腸炎によい」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。



114. シダレカンバ

名称 シダレカンバ [英]Birch, Abedul, Arbre de Sagesse, Betula, Betula verrucosa [学名]Betula pendula, Betula verrucosa, Betula pubescens, Berula alba

概要 シダレカンバは、ヨーロッパ、アジア、北アメリカに分布するカバノキ科の落葉樹で、高さ20~30 m程度に生長する。主に葉が利尿作用などを期待して利用される。俗に、「利尿作用がある」「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。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。

115. ジャスミン、オオバナソケイ

名称 ジャスミン、オオバナソケイ [英]Jasmine, Catalonia Jasmine, Italian Jasmine, Royal Jasmine [学名]Jasminum grandiflorum, Jasminum officinale

概要 ジャスミンは、フランス、イタリア、中国、日本などが原産のモクセイ科のつる性植物で、高さ1~6 m程度に生長する。日本でも花などを利用したジャスミン茶が一般的に飲用されている。俗に、「肝炎によい」「肝硬変による痛みによい」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。妊娠中・授乳中に通常の食品に含まれる量以上を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。

116. セイヨウヒイラギ、ヒイラギモチ

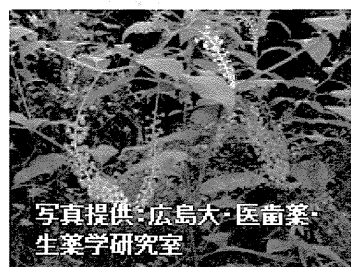
名称 セイヨウヒイラギ、ヒイラギモチ [英]Holly, Christ's Thorn, Holm, Holme Chase, Hbly Tree
[学名]Ilex aquifolium, Ilex opaca, Ilex vomitoria

概要 セイヨウヒイラギは、中央ヨーロッパ、北アメリカ、東アジア原産のモチノキ科の常緑樹で、高さ5~10 m程度に生長する。主に葉が利尿作用などを期待して利用される。俗に、「利尿作用がある」「咳によい」「消化器疾患によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は十分な情報が見当たらない。果実を摂取することは致命的であり危険。妊娠中・授乳中および小児が果実を摂取することは危険。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

117. ヨウシュヤマゴボウ、ポークウィード、ビショウリク

名称 ヨウシュヤマゴボウ、ポークウィード、ビショウリク [英]Pokeweed [学名]Phytolacca
americana, synonym Phytolacca decandra

概要 北米原産のヤマゴボウ科の多年草で、高さ1~3 m程度に生長する。根は吐剤として、果実はインク、染料に利用される他、以前は赤色色素としてワインなどの食品に添加されていた。また、早春にとれる未熟な葉は缶詰加工され流通している。俗に、「リウマチによい」「呼吸器系の粘膜炎によい」「乳腺炎によい」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。全草に含まれるサポニン配糖体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。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

・ガラクト オリゴ糖を関与成分とし、おなかの調子を整える機能が表示できる特定保健用食品が許可されている。

メタ分析

・2012年7月までを対象に5つのデータベースで検索できた無作為化比較試験7報（検索条件：期間 \geq 2週）について検討したメタ分析において、早産児によるガラクトオリゴ糖やフラクトオリゴ糖を含むプレバイオティクスの摂取は、腸内ビフィズス菌の増加（2報）と関連が認められたが、壊死性全腸炎（5報）、敗血症（3報）の発症リスクに影響は与えなかったという報告がある（PMID:23786897）。

RCT

・50歳以上の健康な成人37名（平均58.9 \pm 5.9歳、イギリス）を対象とした二重盲検クロスオーバー無作為化プラセボ比較試験において、ガラクトオリゴ糖4g \times 2回/日を3週間摂取させたところ、便中ビフィズス菌量が増加したという報告がある（PMID:21910949）。

その他

・便秘傾向のある126名（平均29歳）を対象に、 β 1-4系ガラクトオリゴ糖が2.5~10g含まれた飲料を1週間摂取させたところ、排便回数が増加し、便の軟化がみられたという報告がある（1997186017）。

・健康成人男性17名（25~53歳）を対象に、 β 1-4系ガラクトオリゴ糖含有飲料（ガラクトオリゴ糖として2.5~10g）を1日1回摂取させたところ、糞便中のビフィズス菌が増加したという予備的な報告がある（1996082042）。この現象については更に検証が必要である。

図2. 素材情報データベース、有効性情報の掲載方法の整理例

危険情報

< 一般 >

- ・適切な短期間の経口摂取では安全性が示唆されている（64）。
- ・キャットクローの経口摂取によって頭痛やめまい、嘔吐、一時的な下痢、便秘、消化不良、リンパ球増加症、赤血球増加症、座瘡の悪化がおこる可能性がある（PMID:11603848）（66）（79）。
- ・キャットクローは掻痒や蕁麻疹などのアレルギー反応を起こす可能性がある（94）。

< 妊婦・授乳婦 >

- ・キャットクローは墮胎作用を持つ可能性があるため、妊娠中の経口摂取は危険性が示唆されている。妊娠中は使用を避ける（64）。
- ・授乳中の安全性については信頼できるデータが十分にならないので、使用を避ける（64）。

< 小児 >

- ・十分な情報が見当たらないため、子どもは使用を避ける（94）。

< その他 >

- ・全身性エリテマトーデス（SLE）など自己免疫疾患の患者は、使用を避ける（64）。
- ・理論的には、キャットクローを摂取すると、白血病に罹患している人の疾患活動性が悪化する可能性がある（66）。

< 被害事例 >

- ・坐骨神経痛および椎間板ヘルニアの原病歴のある15歳女性が、キャットクローを主成分とするサプリメント（キャットクロー、ワイルドローズフォルテ、ノニ、マカ、カロチノイドを含有）を1日約30錠およびクロレラを1日約12錠、処方鎮痛薬と2ヶ月間併用したところ、薬剤性肝障害を発症したという報告がある（リンパ球刺激試験ではクロレラのみ陽性）（2005222152）。

図3. 素材情報データベース、安全性情報(危険情報)の掲載方法の整理例

医薬品等との
相互作用

<ヒト>

- ・22～48歳の健康な成人13名(平均31歳、アメリカ)を対象としたオープンラベル試験において、エキナセア(E. purpurea) 500 mg×3回/日を28日間摂取させたところ、フェキソフェナジンの代謝(P糖蛋白の活性)に影響は与えず、ミダゾラムの血中濃度を低下させた(CYP3A活性の誘導)という報告がある(PMID:20653355)。
- ・非小細胞肺がんの61歳男性(アメリカ)がシスプラチン、エトポシドの服用と化学放射線療法にて治療中にエキナセアを摂取し、血小板減少を呈して入院、輸血が必要となった。エキナセア摂取を中止した後に同様の化学療法を受けた際には輸血が必要な程の血小板減少は認められなかったことから、エキナセアによるエトポシド(CYP3A基質)の代謝阻害によるものと考えられたという報告がある(PMID:22607644)。
- ・エキナセアはワルファリンの代謝を促進し、血中濃度を低下させたが、血小板凝集能には影響を与えなかったという予備的な見解がある(66)。

<試験管内・動物>

- ・動物実験(ラット)において、エキナセア(E. purpurea)のエタノール抽出物の10日間摂取は、肝臓のCYP1A2遺伝子発現に影響を与えなかったが、CYP1A1、CYP2D1の誘導、CYP3A1、CYP3A2の阻害、CYP2D2、CYP2C6のわずかな阻害を示したという報告がある(PMID:20374973)。
- ・in vitro試験(ヒト肝細胞)において、エキナセア抽出物はCYP2D6活性を阻害したという報告がある(PMID:17214607)。
- ・in vitro試験(スーパーソーム、ヒト肝ミクロソーム)において、エキナセアはCYP2C9活性を阻害したという報告がある(PMID:24730468)。

<理論的に考えられる相互作用>

- ・肝毒性を引き起こす可能性があるため、アナボリックステロイド、アミオダロン、メトレキサート、ケトコナゾールなどの肝毒性を引き起こす可能性がある薬物との併用は避ける(63)。
- ・肝毒性を引き起こす可能性があるため、カバとの併用には注意が必要である(63)。

図4. 素材情報データベース、安全性情報(医薬品等との)の掲載方法の整理例

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ビタミンE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
	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 (以下 サプリメント) が広く流通している。昨年度は、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、成人 (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のサプリメント利用者の特徴を把握した。これら7種の栄養素の中で、ビタミンEはその抗酸化作用が注目され、世界中でサプリメントとしての利用が広がっている。しかし、これまで日本国内ではビタミンEに特化したサプリメントの利用実態調査は実施されていない。そこで、本年度は、特にビタミンEに着目し、平成15年～22年の国民健康・栄養調査のデータから、成人のビタミンEサプリメント利用状況について、属性、生活習慣、エネルギー、たんぱく質、脂質、ビタミンE、各食品群摂取量との関連で解析した。その結果、ビタミンEサプリメント利用率は3.0%であり、利用者は、女性、高年齢、大都市在住者、単身世帯に多く、運動習慣がある、喫煙習慣がない傾向がある、という特徴が認められた。また、利用者は、通常食品からのビタミンE摂取量も多い、茶・野菜類の摂取量が多い、という特徴も認められた。ビタミンEサプリメント利用によるビタミンEの過剰摂取は認められなかったが、健康的な食事に気を使っている人がビタミンEサプリメントを利用しており、特に女性では、通常食品からビタミンEを十分摂取できている人がさらにビタミンEサプリメントを利用する傾向が示唆された。サプリメントは、その必要性を十分考慮した上で利用する考え方を消費者に普及させる必要がある。

A. 目的

近年、錠剤やカプセル状の形態をした補助食品 (以下 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、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、サプリメント利用率は7.6%であり、サプリメント利用者は、女性、高年齢、大都市在住者、単身世帯に多い、エネルギー、たんぱく質、脂質摂取量が多い、運動習慣がある、喫煙習慣がない、睡眠時間が短い傾向があるという特徴が認められた。

国民健康・栄養調査においては、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、カルシウムの補助食品の利用が把握されているが、昨年度はこれ

らのいずれかを利用している人の特徴を検討した。これら 7 種の栄養素の中で、ビタミン E はその抗酸化作用が注目され、世界中でサプリメントとしての利用が広がっている。しかし、これまで日本国内では他の 6 種の栄養素ほど注目されておらず、ビタミン E サプリメントの利用に特化した実態調査は実施されていない。ビタミン E サプリメントの多くは、「ビタミン E は脂溶性ビタミンの中でも過剰症の心配がなく、安全なビタミンである」との宣伝広告で販売されているが、近年、ビタミン E サプリメントの利用と死亡率増加の関連などが報告されており、その利用状況と問題の有無を把握する必要がある。そこで、本年度は、特にビタミン E に着目し、成人のビタミン E サプリメント利用状況について、属性、生活習慣、エネルギー、たんぱく質、脂質、ビタミン E、各食品群摂取量と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、ビタミン E 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、ビタミン E 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 E 補助食品を「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「 ≥ 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、総脂質及びビタミン E 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、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 を使い、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 検定または Mann-Whitney 検定にて、 $p < 0.05$ を有意とした。

また、ビタミン E サプリメントの利用と食品摂取量との関連について、Logistic 回帰分析にて検討した。食品摂取量が少ない人と多い人の特徴を把握するため、摂取量による群別において中摂取群を基準とし、ビタミン E サプリメント利用の Odds 比を求めた。

C.研究結果

1.ビタミン E サプリメント利用率

ビタミン E サプリメント利用率は 3.0% (576 人) であり、調査年ごとのビタミン E サプリメント利用率は、いずれも男性で約 2%、女性で約 4% であり、経年変化は認められなかった (図 1)。

2.ビタミン E サプリメントの利用と属性の関連

ビタミン E サプリメント利用率は男性よ

り女性で、また、年齢が上がるにつれ高くなった (図 2、表 1)。

利用者と非利用者の属性を比較すると、サプリメント利用者は、北海道の他、関東、近畿地方の都府県居住者の割合が高く、大都市居住者の割合が高い、単身世帯の割合が高いという特徴が認められた (表 1)。この傾向は、特に女性で顕著であった (図 3、4)。

3. ビタミン E サプリメントの利用と生活習慣の関連

生活習慣については、全体では利用者の方が、運動習慣がある人の割合と、喫煙習慣がない人の割合が高く、睡眠時間、飲酒習慣は非利用者と同等であった (表 2)。

男女別にみると、女性では運動習慣 (図 5)、男性では喫煙習慣 (図 7) の違いがビタミン E サプリメントの利用の有無と有意に関連していた。

4. ビタミン E サプリメントの利用と体組成・服薬状況

平均身長は利用者の方がやや低く、平均体重も利用者の方がやや軽かった (表 3)。しかし、男女別にみると、女性の利用者の体重が非利用者よりも軽かったものの、男性の体重、男女の身長には有意差が認められなかった (図 9、10)。

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 (表 3、図 11)。

5. ビタミン E サプリメントの利用と栄養素摂取量

利用者と非利用者の栄養素摂取量の比較を表 4 に示した。エネルギー、総たんぱく質、総脂質摂取量は利用者とは非利用者には違いは認められなかった。

ビタミン E 総摂取量については、サプリメント利用者が非利用者よりも有意に多かったが、通常の商品及びサプリメントを合わせたビタミン E 総摂取量が日本人の食事摂取基準 2010 年版における耐容上限量を超えた人はいなかった。

通常の商品からのビタミン E 摂取量は、摂取量による群別比較においては差が認められなかったが、摂取量の中央値の比較に

おいては、ビタミン E サプリメント利用者の方が、非利用者よりも多かった。

男女別にみると、男性では、エネルギー、たんぱく質、脂質、食品からのビタミン E、いずれの摂取量にもビタミン E サプリメント利用の有無による違いは認められなかったが、女性においては、利用者の方が、エネルギー、たんぱく質、食品からのビタミン E 摂取量が多かった (図 12)。

6. ビタミン E サプリメントの利用と食品摂取量の関連

食品群別摂取量とビタミン E サプリメント利用の関連を Logistic 回帰分析にて解析した結果を表 5 に示した。

調整済み Odds 比より、茶、野菜類の摂取量が多い群においてビタミン E サプリメント利用者が多い傾向が認められた。また、果実類、乳類の摂取量が少ない群においては、ビタミン E サプリメント利用者が少ない傾向が認められた。

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) のビタミン E サプリメント利用者の特徴を検討した。

ビタミン E はその抗酸化作用が注目され、サプリメントとしての利用は世界中で広く普及していると言われていたが、本研究結果では、日本の成人のビタミン E サプリメント利用者は 3.0% であり、国内ではそれほど広まっていないことが明らかとなった。この理由として、ビタミン E は日本人の食事摂取基準 2010 年版においても、通常の商品から摂取していれば欠乏症は発症しないこと、目安量しか設定されておらず、「不足しているから、サプリメントで摂らなければならない」というような不安をあおる宣伝がしづらいことや、抗酸化作用を期待する場合には他の様々な天然物サプリメントの方が目につく現状があるためと想定される。

昨年度の報告において、サプリメント全体の利用者は、女性、高齢者、大都市居住者に多かった。ビタミン E サプリメントに限った本研究結果においても、同様の結果が得られた。生活習慣の特徴についても、サプリメント全体の利用者の特徴と同様に、

運動習慣がある人、喫煙習慣のない人でビタミン E サプリメント利用者が多かった。このことから、ビタミン E サプリメント利用者は、健康的な生活習慣を送るよう心掛けている傾向があると想定できる。

ビタミン E サプリメント利用者と非利用者の栄養素摂取量は、エネルギー、たんぱく質、脂質のいずれも違いは認められなかったが、ビタミン E 摂取量については、総摂取量のみならず、サプリメントからの摂取量を除いた、通常食品からの摂取量も、サプリメント利用者の方が多かった。また、この傾向は、特に女性で有意であった。ビタミン E 総摂取量が日本人の食事摂取基準 2010 年版における耐容上限量を超えた人はいなかったため、過剰摂取が問題となる程のビタミン E は摂取されていないことが明らかとなったが、特に女性においては、通常の食品から十分なビタミン E 摂取が出来ているにも関わらず、さらにサプリメントを摂取している傾向が示された。

ビタミン E サプリメント利用と食品摂取量の関連について検討したところ、ビタミン E サプリメント利用者は茶・野菜類の摂取量が多かったことから、より健康的な食生活を心がけている傾向があると想定された。反対に、果実・乳類を摂取しなかった人はビタミン E サプリメントも利用しない傾向にあることが示され、食事バランスをあまり意識していない人はサプリメントも利用しないと考えられた。国民健康・栄養調査は 1 日調査であるため、習慣的な食生活状況を反映しているとは、一概には言えないが、本研究において示された結果は、国民全体の傾向を把握できる貴重な資料となり得る。

以上の結果より、全体的なサプリメント利用者と同様、ビタミン E サプリメントの利用者においても、女性、高年齢、大都市在住者に多い、運動習慣がある、喫煙習慣がないという特徴が認められることが明らかとなった。また、サプリメント利用者においてもビタミン E 総摂取量が過剰摂取となった人は見受けられなかったため、ビタミン E サプリメントの利用が健康に直ちに悪影響を与えるような状況は生じていないと考えられる。ただし、健康的な食・生活習慣の人が、さらにサプリメントを利用している現状が示唆されたことから、ビタミ

ン E サプリメントの利用については、特に女性に対し、その必要性を十分に検討したうえで、食事からの摂取では不十分であった場合の補給として利用する考え方を普及する必要がある。

E. 結論

平成 15 年～22 年の国民健康・栄養調査結果から、成人 (20～59 歳) のビタミン E サプリメント利用者の特徴を検討した。その結果、ビタミン E サプリメント利用者率は 3.0% であり、その利用者は、女性、高年齢、大都市在住者、単身世帯に多い、運動習慣がある、喫煙習慣がない傾向があるという特徴が認められた。ビタミン E サプリメント利用によるビタミン E の過剰摂取は認められなかったが、健康的な食事に気を使っている人がビタミン E サプリメントを利用しており、特に女性では、通常食品からビタミン E を十分摂取できている人がさらにビタミン E サプリメントを利用する傾向が示唆された。サプリメントは、その必要性を十分考慮した上で利用するように呼びかける必要がある。

F. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

- 1) 佐藤陽子、千葉剛、梅垣敬三. 国民健康・栄養調査における成人のビタミン E サプリメント利用状況. 第 73 回日本公衆衛生学会、平成 26 年 11 月 7 日.
- 2) Keizo Umegaki. Countermeasures to avoid interactions of health food and drugs causing adverse events. The 2nd International Conference on Pharma-Food (ICPF 2014)、平成 26 年 11 月 6 日、静岡.

3. その他

なし

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

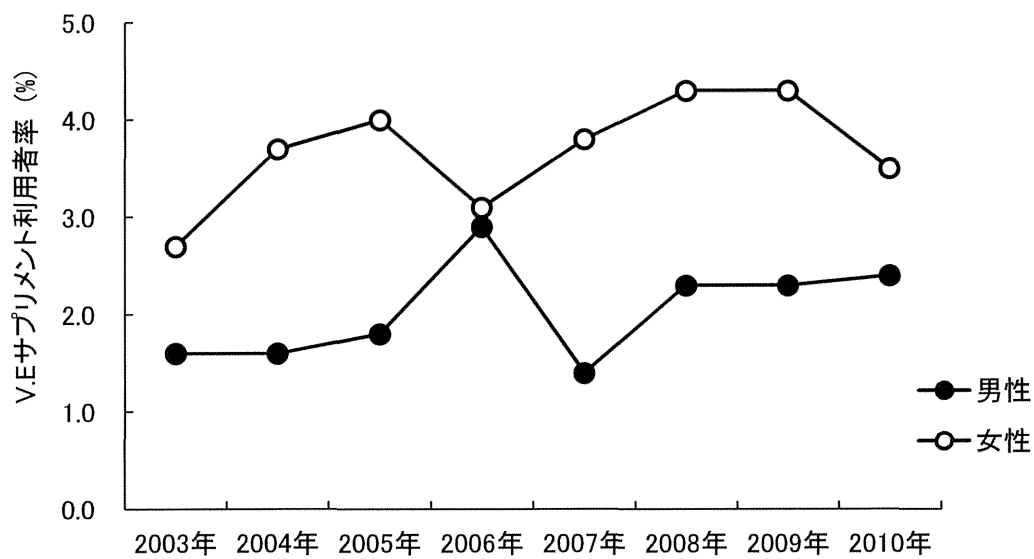


図1.性別ビタミンEサプリメント利用率年次推移

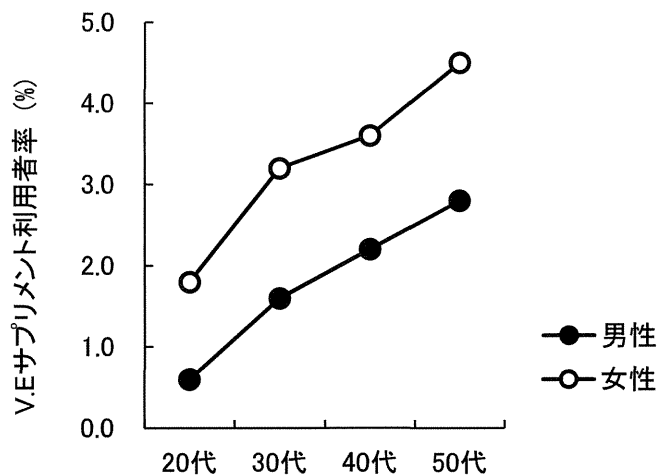


図2.性・年代別ビタミンEサプリメント利用率

表 1. ビタミン E プリメント利用者と非利用者の属性の比較 n(%), mean±SD

		V.E サプリメント 利用者	V.E サプリメント 非利用者	P-value
		576 (3.0)	18,771 (97.0)	
性別				
	男	157 (27.3)	7,595 (40.5)	< 0.001
	女	419 (72.7)	11,176 (59.5)	
	年齢	49.0 (39.0-55.0)	44.0 (35.0-53.0)	< 0.001
地域				
	北海道	32 (5.6)	670 (3.6)	< 0.001
	東北	30 (5.2)	1,538 (8.2)	
	関東	178 (30.9)	5,088 (27.1)	
	北陸	16 (2.8)	1,177 (6.3)	
	東海	69 (12.0)	2,610 (13.9)	
	近畿	123 (21.4)	3,063 (16.3)	
	中国	40 (6.9)	1,330 (7.1)	
	四国	19 (3.3)	798 (4.3)	
	九州・沖縄	69 (12.0)	2,497 (13.3)	
市郡				
	大都市	153 (26.6)	2,981 (15.9)	< 0.001
	>=15 万	183 (31.8)	6,173 (32.9)	
	5-15 万	132 (22.9)	4,512 (24.0)	
	<5 万	27 (4.7)	1,554 (8.3)	
	町・村	81 (14.1)	3,551 (18.9)	
世帯				< 0.001
	単身世帯	75 (13.0)	1,286 (6.9)	
	一般世帯	501 (87.0)	17,485 (93.1)	

※P-value: カテゴリー変数は χ^2 検定、連続変数は t 検定。

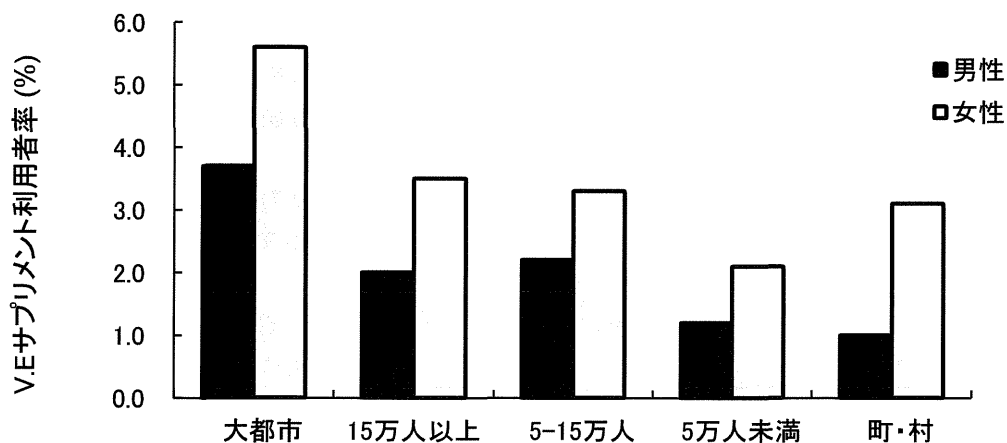


図 3. 性・市郡(居住地の人口)別ビタミン E サプリメント利用者率

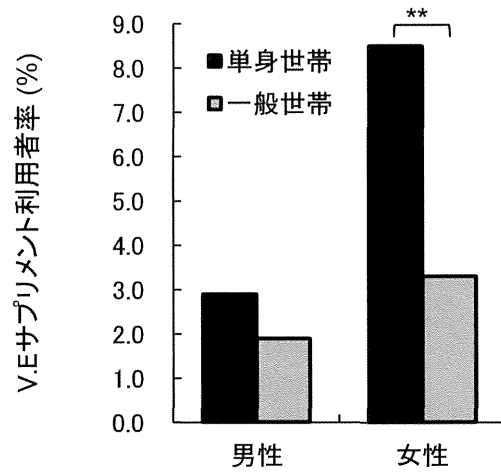


図 4.性・世帯形態別ビタミン E サプリメント利用率

表 2.ビタミン E プリメント利用者と非利用者の生活習慣の比較 n(%), mean±SD

		V.E サプリメント 利用者 576 (3.0)	V.E サプリメント 非利用者 18,771 (97.0)	P-value
運動習慣	あり	151 (26.2)	3,951 (21.0)	0.003
	なし	425 (73.8)	14,820 (79.0)	
睡眠時間	<6 時間	216 (37.5)	6,333 (33.7)	0.052
	6-7 時間	236 (41.0)	7,642 (40.7)	
	>=7 時間	124 (21.5)	4,796 (25.6)	
喫煙習慣	あり	175 (30.4)	7,447 (39.7)	<0.001
	なし	401 (69.6)	11,324 (60.3)	
飲酒習慣	あり	296 (51.4)	10,423 (55.5)	0.05
	なし	280 (48.6)	8,348 (44.5)	

※P-value:カテゴリー変数は χ^2 検定、連続変数は t 検定。

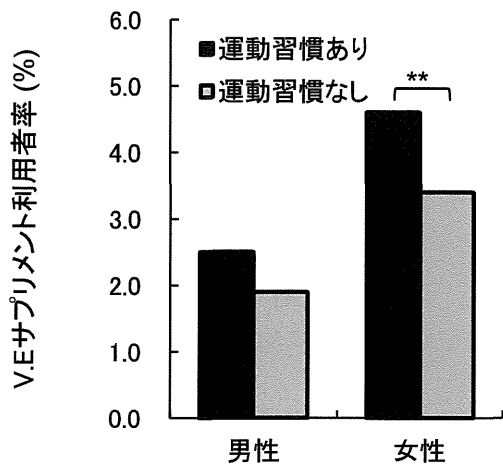


図 5.性・運動習慣別ビタミンEサプリメント利用者率

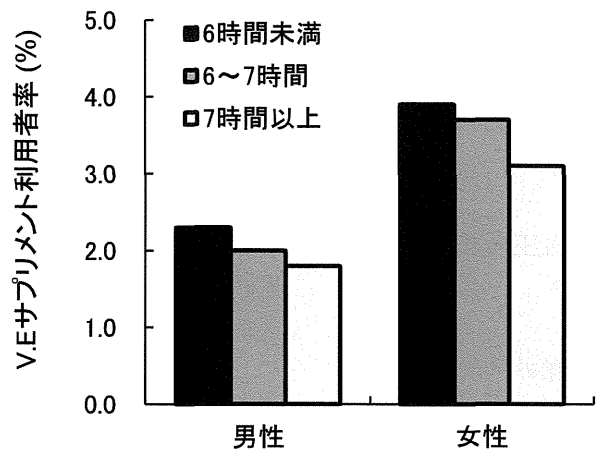


図 6.性・睡眠時間(1日)別ビタミンEサプリメント利用者率

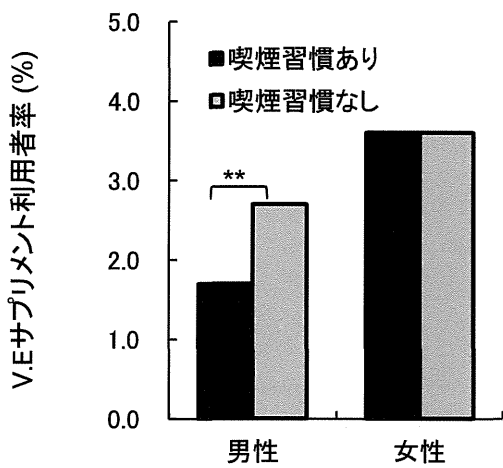


図 7.性・喫煙習慣別ビタミンEサプリメント利用者率

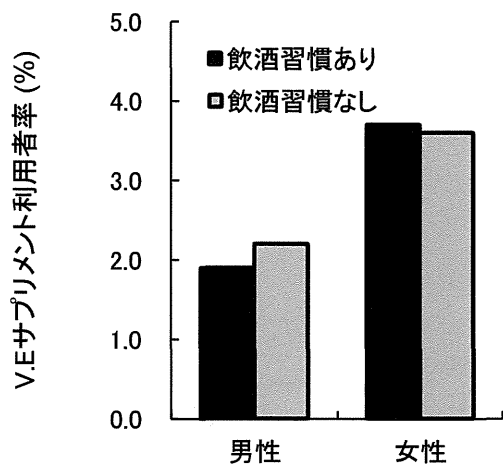


図 8.性・飲酒習慣別ビタミンEサプリメント利用者率

表 3. ビタミン E プリメント利用者と非利用者の体組成・服薬状況の比較 n(%), mean±SD

		V.E サプリメント 利用者 576 (3.0)	V.E サプリメント 非利用者 18,771 (97.0)	P-value
体組成				
	身長	159.7 ± 7.6	161.5 ± 9.8	< 0.001
	体重	56.8 ± 10.4	59.8 ± 12.1	< 0.001
血圧の薬				
	服用	44 (7.6)	1,383 (7.4)	0.816
	非服用	532 (92.4)	17,388 (92.6)	
脈の乱れの薬				
	服用	6 (1.0)	167 (0.9)	0.65
	非服用	570 (99.0)	18,604 (99.1)	
血糖の薬				
	服用	4 (0.7)	380 (2.0)	0.021
	非服用	572 (99.3)	18,391 (98.0)	
コレステロールの薬				
	服用	26 (4.5)	717 (3.8)	0.382
	非服用	550 (95.5)	18,054 (96.2)	

※P-value: カテゴリー変数は χ^2 検定、連続変数は t 検定。

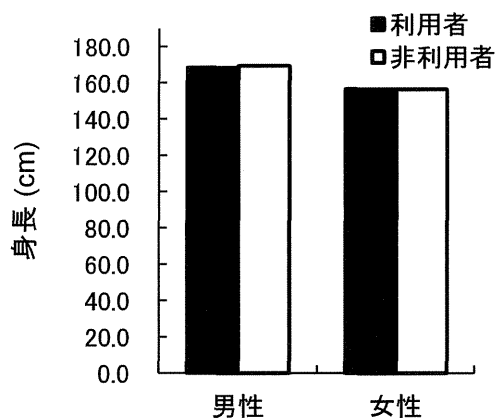


図 9. 性・ビタミン E サプリメント利用の有無別 平均身長

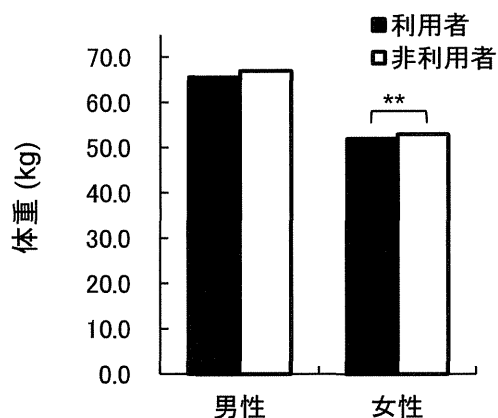


図 10. 性・ビタミン E サプリメント利用の有無別 平均体重