



独立行政法人 国立健康・栄養研究所

「健康食品」の安全性・有効性情報

Information system on safety and effectiveness for health foods

栄養研HOME | このサイトについて | サイトマップ |

ユーザ名

パスワード

会員ログイン

新規登録 パスワード紛失

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

アクセス件数: 31,939,650 件



ここに調べたい文字を入力

掲載情報内の検索

最新ニュース 一覧へ:全 868 件

- 2015年2月新規作成の素材情報データベース (更新中!) [2015/02/13]
- 2015年2月更新の素材情報データベース (更新中!) [2015/02/13]
- 2015年2月更新の被害関連情報 (更新中!) [2015/02/12]
- 消費者庁が景品表示法に違反する製品に注意喚起 (1502...) [2015/02/12]
- 厚生労働省と埼玉県が医薬品成分 (ヨヒンビン) を含む... [2015/02/10]
- 2015年2月追加の特定保健用食品の製品情報 [2015/02/06]



基礎知識 一覧へ:全 30 件

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

被害関連情報 一覧へ:全 1505 件

- オーストラリアTGAが医薬品成分 (シルデナフィル) を... [2015/02/12]
- 消費者庁が景品表示法に違反する製品に注意喚起 (1502... [2015/02/12]
- 米国FDAが医薬品成分 (シルデナフィルなど) を含む製... [2015/02/10]
- オーストラリアTGAが医薬品成分 (シルデナフィル) を... [2015/02/10]
- 厚生労働省と埼玉県が医薬品成分 (ヨヒンビン) を含む... [2015/02/10]

話題の食品・成分

- 特定保健用食品の製品情報 [全314件]
- 特別用途食品・栄養療法エビデンス情報
- ビタミンについての解説 [全15件]
- ミネラルについての解説 [全12件]
- 話題の食品・成分(その他) [全15件]

素材情報データベース 一覧へ:全 742 件

あ か さ た な は ま や ら わ A-F G-L M-R S-Z

- ここに紹介している情報は、現時点(最終更新日時)で調査できた素材(原材料)に関する科学論文情報であり、市販の個別商品の安全性・有効性の情報ではありません。

栄養研HOME | このサイトについて | サイトマップ |

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

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

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

1：新規に作成した素材情報一覧

	掲載日	素材名	学名	掲載 URL
1	140422	ウバタマ、ペヨーテ	Lophophora williamsii	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2109.html
2	140422	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	Ceanothus americanus、 Ceanothus intermedius	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2101.html
3	140422	ヒエラキウム・ピロセラ、ケミヤ マコウゾリナ	Hieracium pilosella、Pilosella officinatum	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2100.html
4	140422	ヨーロッパナナカマド、オウシュ ウナナカマド	Sorbus aucuparia、Pyrus aucuparia	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2105.html
5	140422	コバンコナスビ、ヨウシュコナス ビ、コバンバコナスビ	Lysimachia nummularia	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2104.html
6	140422	リリウム・マルタゴン、マルタゴ ン・リリー	Lilium martagon	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2103.html
7	140422	アカシア樹皮抽出物	Acacia mearnsii de Wild	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2685.html
8	140428	フランスギク、オクスアイ・デイ ジー	Chrysanthemum leucanthemum	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2102.html
9	140428	アメリカポウフウ、パースニップ	Pastinaca sativa	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2110.html
10	140428	アナキクルス・ピレトルム、ペリ トリー	Anacyclus pyrethrum、 Anthemis pyrethrum	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2107.html
11	140428	ヒメリウキンカ、オウシュウキ ンポウゲ	Ranunculus ficaria	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2112.html
12	140509	エゾミソハギ	Lythrum salicaria	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2682.html
13	140514	トルーバルサム	Myroxylon balsamum; Myroxylon balsamum var. balsamum, synonym Toluifera balsamum.	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2687.html
14	140522	アスピドスペルマ・ケブラコブラ ンコ、ケブラチャ	Aspidosperma quebracho-blanco	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2115.html
15	140522	アメリカハナノキ、ベニカエデ	Acer rubrum	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2116.html
16	140522	カナダツガ	Tsuga Canadensis	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2114.html
17	140522	サラセニア・プルブレア、トラン ペットピッチャー、ヘイシソウ	Sarracenia purpurea	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2113.html
18	140522	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	Potentilla anserina	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2117.html
19	140522	ヤナギトウワタ	Asclepias tuberosa	http://hfnet.nih.go.jp/contents

				/detail2108.html
20	140529	オルキス・モリオ	Orchis morio	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2177.html
21	140529	サビナ、ユニベルス・サビナ	Juniperus sabina	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2176.html
22	140611	セイヨウキンミズヒキ、アグリモニー	Agrimonia eupatoria	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2711.html
23	140617	サボンソウ、サボナリア	Saponaria officinalis	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2173.html
24	140617	ブクリョウ、マツホド	Wolfiporia cocos, Poria cocos	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2174.html
25	140617	アスクレピアス・インカルナタ、ニクイロトウワタ	Asclepias incarnata	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2329.html
	掲載日	素材名	学名	掲載 URL
26	140617	エストラゴン、タラゴン、フレンチタラゴン	Artemisia dracunculus, Artemisia glauca	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2333.html
27	140617	オオバナノコギリソウ、オオバナノコギリソウ	Achillea ptarmica	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2326.html
28	140624	クロガラシ、ブラックマスタード	Brassica nigra, synonym Sinapis nigra	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2720.html
29	140626	ルリハコベ	Anagallis arvensis	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2321.html
30	140626	クレマチス・ウィタルバ、シロブドウセンニンソウ	Clematis vitalba	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2334.html
31	140626	ヤクヨウトモシリソウ、コクレアリア・オフィシナリス	Cochlearia officinalis	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2324.html
32	140626	ニアウリ油、ニアウリカヤブテ油、ミドリバナカユブテ油	Melaleuca viridiflora	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2317.html
33	140701	ベラトルム・アルBUM	Veratrum album, synonym Veratrum lobelianum	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2726.html
34	140702	シロガラシ、ホワイトマスタード	Sinapis alba, synonym Brassica alba	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2728.html
35	140716	タイマツバナ、モナルダ、ピーバーム、ヤグルマカッコウ	Monarda didyma	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2318.html
36	140716	スイートシスリー、ミルリス・オドラタ	Myrrhis odorata	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2330.html
37	140716	ゴロツキアザミ、オオヒレアザミ	Onopordum acanthium	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2323.html
38	140716	タガラシ、タタラビ	Ranunculus sceleratus	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2319.html
39	140722	モロコシ、ソルガム、タカキビ	Sorghum bicolor, synonyms Sorghum vulgare, Andropogon sorghum, Holcus bicolor, Milium	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2740.html

			nigricans, Panicum caffrorum	
40	140728	キダチハッカ、サボリー	Satureja hortensis, Calamintha hortensis	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2328.html
41	140728	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	Senecio jacobaea	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2332.html
42	140728	レダマ、キレダマ、モクレダマ	Spartium junceum, Genista juncea	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2327.html
43	140728	ザゼンソウ、ダルマソウ、ベコノ シタ	Symplocarpus foetidus, Dracontium foetidum	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2325.html
44	140728	セイヨウヤチヤナギ	Myrica gale	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2331.html
45	140728	キンレンカ、ナスタチウム、ノウ ゼンハレン	Tropaeolum majus	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2316.html
46	140818	バルサムモミ、カナダバルサム ノキ、バルサムファー	Abies balsamea	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2340.html
47	140818	イワミツバ、グラウンド・エルダ ー	Aegopodium podagraria	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2348.html
48	140818	ムギナデシコ、ムギセンノウ	Agrostemma githago	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2338.html
49	140818	イワムシロ、ノミノハゴロモグサ	Aphanes arvensis, Alchemilla arvensis, Alchemilla occidentalis	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2362.htm

	掲載日	素材名	学名	掲載 URL
50	140818	アキー	Blighia sapida, Cupania sapida	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2337.html
51	140819	カユプテ油	Melaleuca leucadendra, Melaleuca leucadendron, synonym Kajuputi leucadendra, Myrtus leucadendra ;Melaleuca quinquenervia	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	Caltha palustris, Caltha alba	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2349.html
53	140828	ドクニンジン	Conium maculatum	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2351.html
54	140828	クリトムム・マリティムム、ハマ ウイキョウ	Crithmum maritimum	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2175.html
55	140828	ハナビシソウ、キンエイカ、カリ フォルニアポピー	Eschscholzia californica	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2343.html
56	140828	カラクサケマン	Fumaria officinalis	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2345.html

57	140904	セリ、カワナ	Oenanthe javanica, synonym Oenanthe stolonifera	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2760.html
58	140916	ヒメコウジ、ウィンターグリーン	Gaultheria procumbens	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	Hibiscus sabdariffa	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2363.html
60	140916	エンピツビヤクシン	Juniperus virginiana	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2339.html
61	140916	カルミア、アメリカシャクナゲ	Kalmia latifolia	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2350.html
62	140916	コショウソウ、ガーデンクレス	Lepidium sativum	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2347.html
63	140926	ナツメヤシ、センショウボク	Phoenix dactylifera	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2344.html
64	140926	コミヤマカタバミ	Oxalis acetosella, Oxalis montana	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2357.html
65	140926	クスノハガシワ	Mallotus philippensis	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	Sisymbrium officinale, Erysimum officinale	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2353.html
67	140926	アキノキリンソウ、アワダチソウ	Solidago virgaurea	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2335.html
68	141009	ヨーロッパグリ、セイヨウグリ	Castanea sativa, synonyms Castanea vesca, Castanea vulgaris, Fagus castanea, Fagus procera	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	Juglans regia 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	Ocimum basilicum	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2341.html
71	141017	ヒカゲノカズラ、シンキンソウ	Lycopodium clavatum	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2342.html
72	141017	フラングラ、セイヨウイソノキ	Rhamnus frangula, Frangula alnus	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	Linaria vulgaris	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2354.html
74	141017	リヌム・カタルティクム	Linum catharticum	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	Aloysia citrodora, Aloysia triphylla, Lippia citriodora	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2483.html
76	141029	セロリ、セルリー、オランダミツ バ	Apium graveolens	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2482.html
77	141029	アルニカ、ウサギギク、ヤマウ	Arnica montana, Arnica	http://hfnet.nih.go.jp/contents

		サギギク	fulgens, Arnica latifolia, Arnica sororia, Arnica cordifolia	/detail2496.html
78	141118	キラヤ、シャボンノキ	Quillaja saponaria	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	Lactuca virosa	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2499.html
80	141118	コソノキ	Hagenia abyssinica	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2498.html
81	141118	スターフルーツ、ゴレンシ	Averrhoa carambola	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2475.html
82	141118	アスパラガス、マツバウド	Asparagus officinalis	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2484.html
83	141127	イチジク、トウガキ	Ficus carica	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2476.html
84	141127	トマト	Lycopersicon esculentum	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	Vinca minor	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	Krameria triandra	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	Tanacetum cinerariifolium, Chrysanthemum cinerarrifolium, Pyrethrum cinerariifolium	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2510.html
88	141217	サジオモダカ、タクシャ	Alisma orientale, Alisma plantago-aquatica	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2527.html
89	141217	セイヨウバクチノキ	Prunus laurocerasus	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2516.html
90	141217	トゲバンレイシ、グラピオラ、サーサップ、オランダドリアン	Annona muricata, Annona macrocarpa, Annona cherimola	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	Galega officinalis, Galega bicolor, Galega patula	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2517.html
92	141217	ヨシ、アシ	Phragmites australis, Phragmites communis	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2509.html
93	141224	イヌニンジン	Aethusa cynapium	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2535.html
94	141224	ケイパー、ケッパー、セイヨウフウチョウボク	Capparis spinosa, Capparis rupestris	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2529.html
95	141224	ナズナ、ペンペングサ	Capsella bursa-pastoris, Thlaspi bursa-pastoris	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2526.html
96	141224	ホホバ	Simmondsia chinensis, Buxus chinensis,	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2525.html

			<i>Simmondsia californica</i>	
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	パチョリ、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	マ加里バナ	<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	コロンボ	<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、チユ	<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</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents

			verrucosa, <i>Betula pubescens</i> , <i>Berula alba</i>	/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、ポークウィード、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」「ないれんによい」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, Pilosella, Vellosoilla [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デン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デンシール (<i>Hydrastis canadensis</i> 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

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、オウシュウキンボウゲ

名称	ヒメリュウキンカ、オウシュウキンボウゲ [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ボウゲ科の多年草。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香粧品や食品全般、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・プルブレア、トランペットピッチャー、ヘイシソウ

名称	サラセニア・プルブレア、トランペットピッチャー、ヘイシソウ [英]Pitcher Plant, Pitcher Plant, Eve's Cups, Fly-Catcher, Fly-Trap [学名]Sarracenia purpurea
概要	サラセニア・プルブ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 Masculula [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. セイヨウキンミズヒキ、アグリモニー

名称	セイヨウキンミズヒキ、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、サボナリア

名称	サボンソウ、サボナリア [英]Red Soapwort, Bouncinf-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. クレマチス・ウィタルバ、シロブドウセンニンソウ

名称	クレマチス・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	クレマチス・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、ニアウリカヤブテ油、ミドリバナカユブテ油

名称	ニアウリ油、ニアウリカヤブテ油、ミドリバナカユブテ油 [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。



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ポウゲ科の多年草。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(ドゥーリン)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. ヤブポロギク、ヤコブポロギク、ヤコブサワギク、ヤコブコウリングク

名称	ヤブボロギク、ヤコブボロギク、ヤコブサワギク、ヤコブコウリングク [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」「疔痛によい」「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。

4.2. 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。

4.3. ザゼンソウ、ダルマソウ、ベコノシタ

名称	ザゼンソウ、ダルマソウ、ベコノシタ [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、「気管支炎によい」「喘息によい」「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。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。

4.4. セイヨウヤチヤナギ

名称	セイヨウヤチヤナギ [英]Sweet Gale, Bayberry, Bog Myrtle, Dutch Myrtle, Mirto de Brabante [学名]Myrica gale
概要	セイヨウヤチヤ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。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。

4.5. キンレンカ、ナスチウム、ノウゼンハレン

名称	キンレンカ、ナスチウム、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「尿路感染によい」「気管支炎によい」「咳によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は十分な情報が見当たらない。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。

4.6. 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、「風邪によい」「消化器系によい」「やけどによい」などと言われているが、ヒトでの有効性については調べた文献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。



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 Piert、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。

5.1. カユプテ油

名称	カユプテ油 [英]Cajeput 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・クインクエネルギア (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・クインクエネルギアは、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、香料として香粧品や食品全般に、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。

5.2. 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

名称	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 [英]Marsh Marigold, Caltha Palustre, Caltha des Marais [学名]Caltha palustris, Caltha alba
概要	セイヨ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。

5.3. 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。

5.4. 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。

5.5. ハナピシソウ、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」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。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」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。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、ロゼルソウ

名称	ハイビスカス、ロゼル、ローゼル、ロゼルソウ [英]Hibiscus, Ambashtaki, 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」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。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. エンビツビャクシン

名称	エンビツビャクシン [英]Eastern Red Cedar, Cedarwood, Ashe Juniper, Cedar [学名]Juniperus virginiana
概要	エンビツビャクシン(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、「頭部白癬によい」「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避ける。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、「桑虫感染によい」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、ヘッジマスタート、エリシマム

名称	カキネガラシ、ヘッジマスタート、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. セイヨウグルミ、ペルシャグルミ、カシグルミ

名称	セイヨウグルミ、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ヨ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。



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、セイヨウイソノキ

名称	フラングラ、セイヨウイソノキ [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 Tobacco, Leopard's Bane, Wolf'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。

78. キラヤ、シャボンノキ

名称	キラヤ、シャボンノキ [英]Quillaja, 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, Acrid 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, Cossoo, 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に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。



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。



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、介癩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、グラピオラ、サーサップ、オランダドリオン

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

9.1. 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。

9.2. 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。

9.3. 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。

9.4. ケイパー、ケッパー、セイヨウフウチョウボク

名称	ケイパー、ケッパー、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。

9.5. ナズナ、ペンペン草

名称	ナズナ、ペンペン草 [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。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]Jobba, 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、にき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、「にきびによい」「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BfRI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. カイツウ (海葱)

名称	カイツウ (海葱) [英]Squill, Indian Squill, Maritime Squill, Sea Onion, [学名]Urginea maritima, Drimia maritima, Scilla Maritima
概要	カイツウ (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, Putchá-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、ベチバー

名称	ベチベル、ベチベルソウ、ベチバー [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ツラフジ科の多年草。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. カロトロピス・プロケラ

名称	カロトロピス・プロケラ [英]Calotropis, Mudar Bark, Mudar Yercum [学名]Calotropis procera, Asclepias procera
概要	カロトロピス・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、チユ

名称	ワレモコウ、チユ [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, Holy 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

<p>消化系・肝臓</p>	<p>一般情報</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>メタ分析</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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≥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）。 <p>RCT</p> <ul style="list-style-type: none"> ・50歳以上の健康な成人37名（平均58.9±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×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）。 <p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・便秘傾向のある126名（平均29歳）を対象に、β1-4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、β1-4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

<p>危険情報</p>	<p><一般></p> <ul style="list-style-type: none"> ・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）。 <p><妊婦・授乳婦></p> <ul style="list-style-type: none"> ・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ないので、使用を避ける（64）。 <p><小児></p> <ul style="list-style-type: none"> ・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）。 <p><その他></p> <ul style="list-style-type: none"> ・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）。 <p><被害事例></p> <ul style="list-style-type: none"> ・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	<p><ヒト></p> <ul style="list-style-type: none"> ・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)。 <p><試験管内・動物></p> <ul style="list-style-type: none"> ・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)。 <p><理論的に考えられる相互作用></p> <ul style="list-style-type: none"> ・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