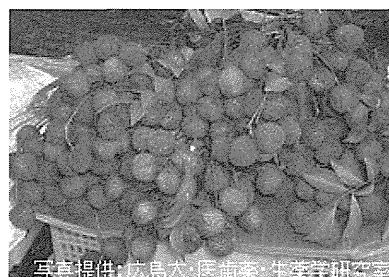


資料：新規に作成した素材情報(名称および概要のみ)

1. ライチ、レイシ (荔枝)

名称 ライチ、レイシ (荔枝) [英]Lychee [学名]Litchi chinensis

概要 ライチ (レイシ (荔枝)) は中国原産のムクロジ科の常緑小高木。高さ5~10 m程度に生長する。果実を食べる。それ以外に、果皮をお茶として摂取したり、インドでは種子を乾燥させたものが利用されている。俗に、「美肌効果がある」「動脈硬化を予防する」「血糖値を下げる」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。通常の食品として摂取する場合、おそらく安全である。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。



2. アガーベ、マゲイ

名称 アガーベ、マゲイ [英]Agave, Maguey [学名]Agave americana

概要 アガーベは中央アメリカ原産のクサスギカズラ科 (旧科名:リュウゼツラン科) の多年生植物で、高さ1.5~2 m程度に生長する。樹液、果肉を発酵させたアルコール飲料 (プルケ、ヴィノ・メスカル) が作られるほか、樹液を煮詰めたものはアガベシロップ、マゲイシロップの名で低カロリー甘味料として用いられる。俗に、「消化器疾患によい」などと言われているが、ヒトでの有効性および安全性は信頼できる十分な情報が見当たらない。避妊効果を有するため、妊娠中は使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

3. キヌア、キノア

名称 キヌア、キノア [英]Quinoa [学名]Chenopodium quinoa

概要 キヌア (キノア) はアンデス原産のヒユ科の植物。主に種子が穀物として利用されている。また、コムギの代替品として利用される場合もある。俗に、「ダイエットによい」「更年期障害によい」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である。妊娠中・授乳中は安全性に関して信頼できる十分な情報が見当たらないため、摂取を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

4. ベボカボチャ

名称 ベボカボチャ [英]Pumpkin, Marrow, Courgette, Vegetable Marrow [学名]Cucurbita pepo, synonyms Cucumis pepo, Cucurbita galeottii, Cucurbita mammeata

概要 ベボカボチャはアメリカ原産のウリ科の一年草。焙った種子をスナック菓子として食することがあるほか、種子油抽出物がサプリメントなどに利用される。また、ベボカボチャの一種であるズッキーニ、そうめんかぼちゃは果実を食用とする。俗に、「前立腺肥大によい」「排尿障害によい」「糖尿病によい」などと言われている。種子油抽出物は、単独またはノギリヤシとの併用で、前立腺肥大症に対してヒトでの有効性が示唆されている。食品に含まれる量を摂取する場合は安全性が示唆されているが、妊娠中・授乳中に食品に含まれる量を超え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。



5. マキベリー

名称 マキベリー [英]Maqui [学名]Aristotelia chilensis

概要 マキベリーは、アルゼンチンおよびチリのパタゴニア地方原産のホルトノキ科の常緑低木。原産地では葉が伝統的に生薬として用いられてきたほか、果実がジュースやサプリメントとして利用されている。俗に、「糖尿病によい」「抗酸化作用がある」などと言われているが、ヒトでの有効性および安全性は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。

6. アメリカリノキ、アメリカリウツギ、ハイドランジア・アルボレスケンス

名称 アメリカリノキ、アメリカリウツギ、ハイドランジア・アルボレスケンス [英]Hydrangea, Wild Hydrangea, Seven Barks, Mountain Hydrangea [学名]Hydrangea arborescens

概要 アメリカリノキは北アメリカ原産のアジサイ科(事典によっては、ユキノシタ科としているものもみられる)の低木で、高さ1~3 m程度に生長する。アジサイ(*Hydrangea macrophylla*)の近縁種。主に根茎および根が利用される。俗に、「膀胱炎によい」「尿道炎によい」「前立腺肥大によい」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。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、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。

7. ウインターセイボリー、ヤマキダチハッカ

名称 ウインターセイボリー、ヤマキダチハッカ [英]Winter Savory, Ajedrea, Herbe de Saint Julien [学名]Satureja montana, Satureja obovata

概要 ウインターセイボリーは南ヨーロッパ原産のシソ科の半常緑性草本で、高さ40 cm程度に生長する。主に葉や茎、精油が利用される。俗に、「鼓腸や腹痛によい」「吐き気によい」「のどの痛みによい」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した場合はおそらく安全であるが、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。

8. カワラヨモギ、インチンコウ

名称 カワラヨモギ、インチンコウ [英]Yin Chen, Fragrant Wormwood, Armoise Capillaire [学名]Artemisia capillaris, Artemisia scoparia

概要 カワラヨモギは東南アジア原産のキク科の多年生草本で、高さ30~100 cm程度に生長する。主に地上部が利用される。俗に、「肝炎によい」「黄疸によい」「脂質異常症によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は信頼できる十分な情報が見当たらない。地上部を適量摂取することは安全性が示唆されているが、日本では花穂・帯花全草が「専ら医薬品として使用される成分本質(原材料)」に区分される。妊娠中・授乳中の摂取はおそらく危険であるため避ける。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。



写真提供:
薬用植物資源研究センター

9. オールスパイス、ピメントノキ

名称 オールスパイス、ピメントノキ [英]Allspice, Aqua Pimentae, Clove Pepper, Eugenia Piment [学名]Pimenta dioica, Pimenta officinalis, Eugenia pimenta

概要 オールスパイスはフトモモ科の常緑樹で、高さ12 m程度に生長する。主に未熟果実および葉が、香辛料として利用される。俗に、「消化不良によい」「鼓腸によい」「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の使用はおそらく安全である。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。



10. ロックローズ

名称 ロックローズ [英]Rock rose [学名]Helianthemum nummularium, synonyms Helianthemum arcticum, Helianthemum berterianum, Helianthemum chamaecistus, Helianthemum grandiflorum, Helianthemum hirsutum, Helianthemum nitidum, Helianthemum obscurum, Helianthemum ovatum, Helianthemum pyrenaicum, Helianthemum semiglabrum, Helianthemum serpyllifolium, Helianthemum tomentosum, Helianthemum vulgare

概要 ロックローズはヘリアンテムム・ヌムラリム (*Helianthemum nummularium*) をはじめとしたハンニチバナ科ヘリアンテムム属植物の別称。ヘリアンテムム・カナデンス (*Helianthemum canadense* 通称:フロストワート (Frostwort)) やキスツス・ラダニフェル (*Cistus ladanifer* 通称:ラバナダム (Labdanum)) など、ヘリアンテムム属以外のハンニチバナ科植物を別名でロックローズと呼ぶことがあるが、別種なので混同しないように注意が必要である。花部が、ホメオパシーの1つであるバッチフラワーレメディに利用されている。俗に、「パニック状態によい」「ストレスによい」「極度の恐怖症によい」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。

11. ミドリムシ、ユーグレナ

名称 ミドリムシ、ユーグレナ [英]Euglena [学名]*Euglena gracilis* など

概要 ミドリムシは、主に淡水域に分布するミドリムシ藻綱の一属の真核単細胞生物。植物学ではミドリムシ植物門に、動物学では原生動物門ミドリムシ目に属する。貯蔵多糖としてパラミロン (β -1,3-グルカン主体) を合成する。葉緑体を持ち、光合成を行うが、細胞壁をもたない。代表種である *Euglena Gracilis* はサプリメント等に利用される。俗に、「コレステロールを低下させる」「血圧を下げる」「アレルギーによい」などと言われているが、ヒトでの有効性、安全性については信頼できるデータが見当たらない。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

12. シッサス・クアドラングラリス、ヒスイカク

名称 シッサス・クアドラングラリス、ヒスイカク [英]Cissus Quadrangularis, Asthisonhara, Chadhuri, Chaudhari
[学名]Cissus quadrangularis, Vitis quadrangularis

概要 シッサス・クアドラングラリスはブドウ科のつる性草本。主に全草、葉、茎、根が用いられるが、日本では全草が「専ら医薬品として使用される成分本質(原材料)」に区分されるため、食品に使用することはできない。俗に、「肥満によい」「糖尿病によい」「脂質異常症によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は信頼できる十分な情報が見当たらない。短期間適切に摂取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。



写真提供: 広島大 医歯薬 生薬学研究室

13. クズウコン

名称 クズウコン [英]Arrowroot [学名]Maranta arundinacea

概要 クズウコンは南アメリカ原産のクズウコン科の多年草。高さ2 m程度に生長する。主に根茎部を食用とする。また、湿布や軟膏としても利用される。俗に、「下痢によい」「胃痛によい」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場合はおそらく安全である。妊娠中・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。

14. カムカム

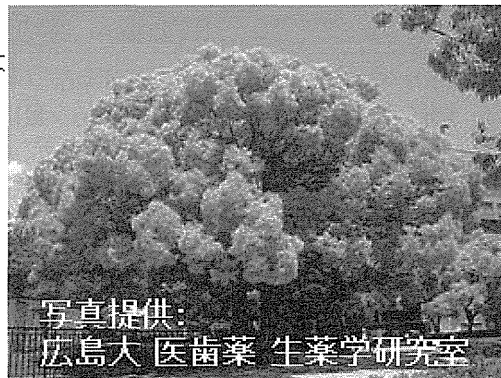
名称 カムカム [英]Camu camu [学名]Myrciaria dubia

概要 カムカムはペルー原産のフトモモ科の常緑低木。高さ2~3 m程度に生長する。果実をジャム、ジュースなどにするほか、葉が利用される。俗に、「美肌によい」「糖尿病によい」などと言われているが、ヒトでの有効性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。

15. クスノキ

名称 クスノキ [英]Camphor, Alcanfor, Camphor Tree, Camphora, Camphre [学名]Cinnamomum camphora, Laurus camphora

概要 クスノキは中国および日本原産のクスノキ科の常緑高木で、高さ15~30 m程度に生長する。主に樹皮や材が関節痛や神経痛など軽減を期待して利用される。俗に、「局所利用で痛みによい」「風邪によるのどの痛みによい」などと言われているが、これは特定濃度の製品の外用または局所利用であり、摂取することは危険である。妊娠中・授乳中および小児の摂取も危険。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。



写真提供:
広島大 医歯薬 生薬学研究室

16. アフリカマンゴノキ

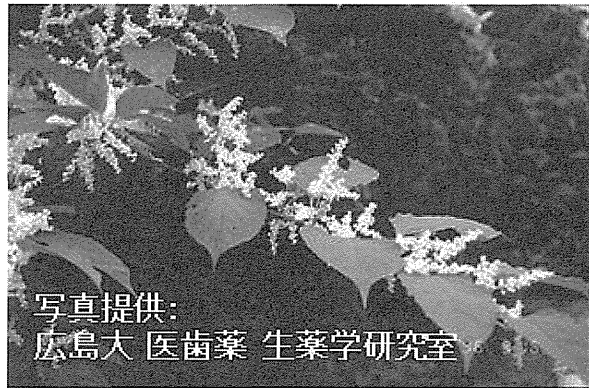
名称 アフリカマンゴノキ [英]African Mango, Agbono, Bread Tree, Dica Nut, Irvingia gabonensis [学名]Irvingia gabonensis, Irvingia barteri, Mangifera gabonensis

概要 アフリカマンゴノキは西アフリカ原産のニガキ科の常緑高木。高さ10~40 m程度に生長する。果実および種子が用いられる。果実はマンゴーに類似しており、果肉を食する。種子は乾燥させて粉末にしたものをスープの着香や増粘剤として用いる。種子から抽出した油はマーガリンや調理油、石鹸などに加工して利用される。俗に、「肥満によい」「ダイエットによい」「脂質異常症によい」「糖尿病によい」などと言われているが、ヒトでの有効性については十分な情報が見当たらない。種子抽出物を適量、短期間経口摂取することは安全性が示唆されているが、妊娠中・授乳中の安全性は信頼できる十分な情報が見当たらないためおそらく危険である。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

17. イタドリ、サイタズマ

名称 イタドリ、サイタズマ [英]Hu Zhang, Bambou Japonais, Bambou Mexican, Fleece Flower [学名]Reynoutria japonica, Polygonum cuspidatum, Fallopia japonica

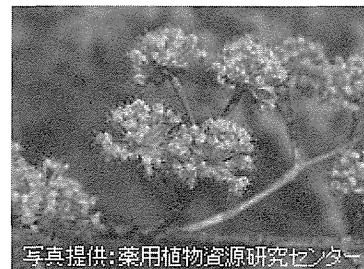
概要 イタドリ(虎杖)は中国および日本原産のタデ科の多年草で、高さ30~150 cm程度に生長する。主に根が便秘や痛みに対する効果を期待して利用される。俗に、「便秘によい」「月経困難症によい」「関節硬化症によい」などと言われているが、ヒトでの有効性・安全性は十分な情報が見当たらない。妊娠中・授乳中は、安全性に関して信頼できる十分な情報が見当たらないため使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。



18. サンシュユ、ハルコガネバナ、アキサンゴ

名称 サンシュユ、ハルコガネバナ、アキサンゴ [英]Asiatic Dogwood [学名]Cornus officinalis

概要 サンシュユは中国原産のミズキ科の落葉高木で、高さ4~7 m程度に生長する。俗に、「耳鳴によい」「頻尿によい」「血圧によい」などと言われているが、ヒトでの安全性および有効性は信頼できる十分な情報が見当たらない。排尿痛および排尿困難の場合には使用禁忌。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。



19. ラブダナム

名称 ラブダナム [英]Labdanum [学名]Cistus ladanifer, synonym Cistus ladaniferus, Cistus creticus, synonyms Cistus incanus, Cistus villosus, Cistus polymorphus, and other Cistus species

概要 ラブダナムはハンニチバナ科の植物。地上部を煮沸し樹脂層を分離して得られるオレオレジン、地上部を蒸留して得られる精油、脂溶性分画のアルコール抽出物を蒸発させ得られるアブソリュートは、それぞれ香料として化粧品や食品全般に利用されている。俗に、「気道粘膜の炎症によい」「気管支炎によい」「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。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。

20. アメリカサンショウ、プーリックアッシュ

名称 アメリカサンショウ、プーリックアッシュ [英]Northern Prickly Ash, Prickly Ash, Yellow Wood, Angelica Tree [学名]Zanthoxylum americanum

概要 アメリカサンショウは北アメリカに生育するミカン科の植物で、高さ3 m程度に生長する。主に樹皮および果実が歯痛やリウマチに対する効果を期待して利用される。俗に、「さしこみによい」「間欠性跛行によい」「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。樹皮を適量摂取することは安全性が示唆されている。妊娠中の樹皮の摂取は危険性が示唆されているため避ける。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。消化管潰瘍、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。

21. アメリカンヘレボール

名称 アメリカンヘレボール [英]American Hellebore, Bugbane, Devil's Bite, Earth Gall, Indian Poke [学名]Veratrum viride, Veratrum eschscholtzii

概要 アメリカンヘレボールはユリ科の多年草。高さ2.5 m程度に生長する。主に根茎および根が利用される。俗に、「てんかんによい」「痙攣によい」「高血圧によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は信頼できる十分な情報が見当たらない。有毒なアルカロイド類を含むため、摂取することはおそらく危険である。妊娠中・授乳中の摂取もおそらく危険。炎症性腸疾患の場合は使用禁忌。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

22. アンゴスツラ

名称 アンゴスツラ [英]Angostura, True Angostura, Cusparia Bark [学名]Galipea officinalis, Angostura trifoliata

概要 アンゴスツラはカリブ諸島および熱帯南米原産のミカン科の低木常緑樹で、高さ4~15 m程度に生長する。主に樹皮が解熱作用などを期待して利用される。俗に、「マラリアの再発予防によい」「解熱作用がある」「止瀉作用がある」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る量で摂取する場合はおそらく安全である。妊娠中・授乳中は、安全性に関して信頼できる十分な情報が見当たらないため使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

23. イボガ

名称 イボガ [英]Iboga, Eboka [学名]Tabernanthe iboga

概要 イボガはキョウチクトウ科の植物。主に根が南アフリカにおいて儀式に利用される。俗に、「熱によい」「インフルエンザによい」「高血圧によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は十分な情報が見当たらない。妊娠中・授乳中の安全性は信頼できる十分な情報が見当たらないため、使用は避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

24. クリルオイル

名称 クリルオイル [英]Krill Oil [学名]-

概要 クリルオイルはオキアミ科に属するマイクロネトンであるオキアミ(ナンキョクオキアミ(Euphausia superba)など)から得られる油。全脂肪酸のうち、DHAとEPAの含量が高く、サプリメントとして利用されている。俗に、「生活習慣病を予防する」「抗炎症作用を有する」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。短期間、適量の摂取については、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。

25. イボツツラフジ

名称 イボツツラフジ [英]- [学名]*Tinospora crispa*

概要 イボツツラフジは東南アジア原産のツツラフジ科のつる性植物。主に茎が使用される。俗に、「アレルギーによい」「滋養強壮によい」「若返りによい」などと言われているが、ヒトでの有効性は信頼できる十分な情報が見当たらない。摂取により肝機能障害が生じる可能性があるため注意が必要である。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。



写真提供: 広島大・医歯薬・生薬学研究室

26. インドボダイジュ、テンジクボダイジュ

名称 インドボダイジュ、テンジクボダイジュ [英]Peepal [学名]*Ficus religiosa*

概要 インドボダイジュはインドや南アジアで広く栽培されているクワ科の常緑高木で、高さ8~30 m程度に生長する。主に樹皮、葉、種子、果実が用いられる。俗に、「下痢によい」「喘息によい」「潰瘍によい」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。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

27. ウォーターアベンス、ゲウム・リヴァレ

名称 ウォーターアベンス、ゲウム・リヴァレ [英]Water Avens [学名]*Geum rivale*

概要 ヨーロッパ、アジア、北米原産のバラ科の多年草で、高さ0.3~1 m程度に生長する。全草が入浴剤などの形で利用されている。俗に、「下痢によい」「カタル性大腸炎によい」「子宮出血によい」などと言われているが、ヒトでの有効性および安全性は十分な情報が見当たらない。妊娠中・授乳中は、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。

28. ウスベニツメクサ

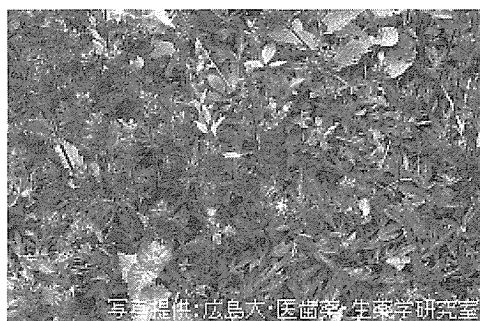
名称 ウスベニツメクサ [英]Arenaria Rubra, Arenaria Roja, Casse-Pierre, Common Sandspurry [学名]*Spergularia rubra*

概要 ウスベニツメクサはヨーロッパ、ロシア、オーストラリア、北アメリカ、アジア原産のナデシコ科の植物。主に地上部が利用される。俗に、「尿路感染症によい」「膀胱炎によい」「排尿障害によい」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。妊娠中・授乳中は、安全性に関して信頼できる十分な情報が見当たらないため使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

29. ウツボグサ、カゴソウ、ヒールオール

名称 ウツボグサ、カゴソウ、ヒールオール [英]Self-Heal, All-Heal, Blue Curls, Brownwort, Brunelle, Brunelle Vulgaire [学名]Prunella vulgaris

概要 ウツボグサはヨーロッパおよびアジア原産のシソ科の多年草。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、「炎症性腸疾患によい」「熱によい」「頭痛によい」「肝疾患によい」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。経口摂取は安全性が示唆されているが、妊娠中・授乳中の安全性は、信頼できる十分な情報が見当たらないため使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。



写真提供: 広島大・医歯薬・生薬学研究室

30. キノグロツスム・オフィキナーレ

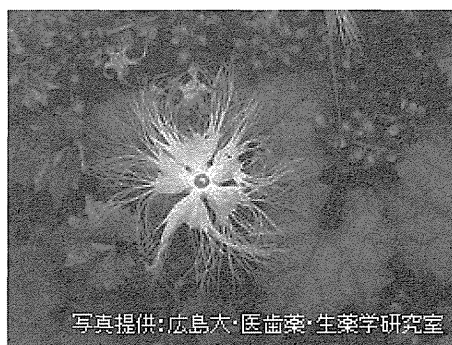
名称 キノグロツスム・オフィキナーレ [英]Hound's Tongue, Bizniega, Cinoglosa [学名]Cynoglossum officinale

概要 キノグロツスム・オフィキナーレはムラサキ科の多年草。高さ30～80 cm程度に生長する。主に葉、根が利用される。俗に、「下痢によい」「皮膚疾患によい」「気管支炎によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は信頼できる十分な情報が見当たらない。肝毒性を有するピロリジジニアルカロイド類を含むため、摂取することはおそらく危険である。妊娠中・授乳中の摂取もおそらく危険である。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

31. キカラスウリ、トウカラスウリ

名称 キカラスウリ、トウカラスウリ [英]Chinese Cucumber, Trichosanthes, Chinese Snakegourd [学名]Trichosanthes kirilowii, Trichosanthes japonica

概要 キカラスウリは日本に広く分布しているウリ科の多年生つる草。高さ10 m程度に生長する。主に果実、種子、根が利用される。俗に、「HIV感染によい」「腫瘍によい」「咳によい」「糖尿病によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は信頼できる十分な情報が見当たらない。果実、種子を適切に摂取する場合は安全性が示唆されているが、根を摂取することはおそらく危険である。墮胎作用を有する可能性があるため、妊娠中の根、果実、種子摂取はおそらく危険である。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。



写真提供: 広島大・医歯薬・生薬学研究室

32. オオアマナ、オルニトガルム・ウンベラツム

名称 オオアマナ、オルニトガルム・ウンベラツム [英]Star of Bethlehem [学名]Ornithogalum umbellatum

概要 オオアマナはユリ科の多年草。主に鱗茎が利用される。俗に、「うつ血性心不全によい」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。ジギタリス様の強心配糖体を含むため、摂取することはおそらく危険である。妊娠中・授乳中の摂取もおそらく危険である。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

33. エレミ、マニラエレミ

名称 エレミ、マニラエレミ [英]Elemi, Elemi de Manille, Elemi Oleoresin, Manila Elemi [学名]Canarium luzonicum

概要 エレミはフィリピン原産のカンラン科の高木。食品の着香等にも利用される。俗に、「胃の機能を改善する」「去痰作用がある」「局所的刺激作用がある」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る量で摂取する場合はおそらく安全である。妊娠中・授乳中は、安全性に関して信頼できる十分な情報が見当たらないため使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

34. キダチタバコ、カラシダネ

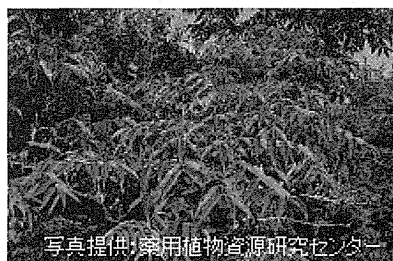
名称 キダチタバコ、カラシダネ [英]Tree Tobacco [学名]Nicotiana glauca

概要 キダチタバコはボリビア南部からアルゼンチン北部原産のナス科の多年生常緑小低木で、高さ2~5 m程度に生長する。俗に、「抗炎症作用がある」「解熱作用がある」「頭痛によい」などと言われているが、ヒトでの有効性・安全性は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。

35. キハダ、シコロ

名称 キハダ、シコロ [英]Phellodendron, Amur Cork Tree [学名]Phellodendron amurense

概要 キハダは中国、韓国、日本原産のミカン科の落葉高木で、高さ15~25 m程度に生長する。周皮を除いた樹皮はオウバクと呼ばれ、生薬として利用される。俗に、「変形性関節症によい」「肥満によい」「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。短期間適量を摂取する場合は安全性が示唆されている。ベルベリンを含むため、妊娠中・授乳中および新生児の摂取はおそらく危険である。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。



写真提供: 薬用植物資源研究センター

36. キバナノクリンザクラ、セイヨウサクラソウ、プリムラ・ウェリス

名称 キバナノクリンザクラ、セイヨウサクラソウ、プリムラ・ウェリス [英]Cowslip, Peagle, Butter Rose, Key of Heaven, Fairy caps [学名]Primula veris, Primula officinalis, Primula elatior

概要 キバナノクリンザクラは西アジア、ヨーロッパ、アフリカ北部原産のサクラソウ科の多年草で、高さ10~20 cm程度に生長する。主に花や根が鎮静作用を期待して利用される。俗に、「咳によい」「気管支炎によい」「不眠によい」「腹痛によい」などと言われており、コミッションEモノグラフでは花を気道カタルに対して使用することが認められている。また、特定の製品では副鼻腔炎に対して有効性が示唆されている。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。キバナノクリンザクラ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。

37. キリンケツ、キリンケツヤシ

名称 キリンケツ、キリンケツヤシ [英]Dragon's Blood, Draconis Resina, Dracorubin, Dragonnier [学名]Daemonorops draco, Calamus draco

概要 キリンケツは西マレーシア地域原産のヤシ科植物。主に果実が利用される。*Geranium robertianum* (ヒメフウロ)を別名でDragon's Bloodと呼ぶことがあるが、別種なので混同しないように注意が必要である。俗に、「下痢によい」「消化器疾患によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は信頼できる十分な情報が見当たらない。一般的な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。

38. クレソン、オランダガラシ、ウォータークレス

名称 クレソン、オランダガラシ、ウォータークレス [英]Watercress, Indian Cress, Cresson [学名]Nasturtium officinale

概要 クレソンはヨーロッパ原産のアブラナ科の多年草で、高さ10~90 cm程度に生長する。主に地上部を食用(サラダや香辛料)として用いる。俗に、「気道粘膜の炎症によい」「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である。過剰量を摂取する場合は危険性が示唆されている。小児、妊婦が多量に摂取する場合はおそらく危険である。授乳中は、安全性に関して十分な情報が見当たらないため使用を避ける。胃潰瘍、十二指腸潰瘍、炎症性腎疾患は使用禁忌。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

39. ハチミツ

名称 ハチミツ [英]Honey [学名]Apis melliferaなど

概要 ハチミツは、ヨーロッパミツバチ *Apis mellifera* などの *Apis* 種 (ミツバチ科) が花の蜜をもとに作り、巣に貯えられて熟成された糖分泌物。ハチ花粉およびローヤルゼリーについては別項を参照。咳、糖尿病に対してヒトでの有効性が示唆されている。適量の摂取はおそらく安全であるが、12ヶ月齢未満の乳児の摂取はボツリヌス症を引き起こす可能性があるため、危険性が示唆されている。妊娠中・授乳中の摂取はおそらく安全であるが、過剰量の摂取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。グラヤトキシンを含むロドデンドロン属の花蜜から作られるハチミツの摂取は、おそらく危険である(別項を参照)。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

40. クレマティス・レクタ

名称 クレマティス・レクタ [英]Clematis, Ground Virginsbower, Upright Virgin's Bower, Virgin's Bower [学名]Clematis recta

概要 クレマティス・レクタはヨーロッパに分布するキンボウゲ科の植物。高さ50~125 cm程度に生長する。俗に、「リウマチによい」「頭痛によい」「静脈瘤によい」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。粘膜や消化管を強く刺激するため、新鮮なものを摂取することはおそらく危険である。妊娠中・授乳中も同様に、新鮮なものを摂取することはおそらく危険である。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

41. コウキセッコク、オオバナセッコク、デンドロビウム

名称 コウキセッコク、オオバナセッコク、デンドロビウム [英]Dendrobium, Dendrobe Noble, Jin Chai Shi Hu, Nobile Dendrobium [学名]Dendrobium nobile

概要 コウキセッコクはヒマラヤから中国南部原産のラン科の多年草。高さ30~50 cm程度に生長する。主に茎が利用される。俗に、「熱によい」「咳によい」「口渇によい」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、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。

42. コノテガシワ、ソクハクヨウ

名称 コノテガシワ、ソクハクヨウ [英]Oriental Arborvitae, Bai Zhi Ren, Biota Orientalis, Ce Bai [学名]Platycladus orientalis, Retinispora juniperoides, Thuja orientalis

概要 コノテガシワは中国原産のヒノキ科の小木で、高さ1~2 m程度に生長する。中には5~15 m程度に生長するものもある。材や枝葉から香料を抽出し、線香などに利用される。俗に、「頭痛によい」「不安によい」「神経系疾患によい」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。種子を摂取する場合や葉のついた小枝を茶として摂取する場合は安全性が示唆されているが、ツヨンを含むため、妊娠中・授乳中の摂取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。

43. コパイーバ、コパイバ

名称 コパイーバ、コパイバ [英]Copaiba Balsam [学名]Copaifera officinalis, Copaifera longsdorffii

概要 コパイーバは南アメリカの熱帯原産のマメ科の植物で、高さ18 m程度に生長する。俗に、「気管支炎によい」「下痢によい」「膀胱炎によい」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である。粘膜を刺激する可能性があるため、過剰に摂取することは危険性が示唆されている。妊娠中・授乳中に過剰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。

44. コロシントウリ

名称 コロシントウリ [英]Colocynth, Alhandal, Bitter Apple, Bitter Cucumber [学名]Citrullus colocynthis

概要 コロシントウリは熱帯アジアおよびアフリカ原産のウリ科のつる性の1年草。スイカと同種で、見た目はよく似ている。主に果実が利用される。俗に、「便秘によい」「肝臓によい」「胆嚢によい」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。摂取により死に至る可能性もあるため危険。妊娠中・授乳中の摂取も危険。炎症性腸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。



45. コンズランゴ

名称 コンズランゴ [英]Condurango, Eagle-Vine [学名]Marsdenia condurango, Marsdenia reichenbachii, Gonolobus condurango

概要 コンズランゴは南米アンデス山脈の北部西側原産のキョウチクトウ科またはガガイモ科のつる性植物。主に樹皮が消化不良や食欲不振に対する作用を期待して利用される。俗に、「食欲を刺激する」「胃がんによい」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。適量を摂取する場合はおそらく安全である。乳液は有毒であるため摂取しない。妊娠中・授乳中は、安全性に関して信頼できる十分な情報が見当たらないため摂取を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

46. ゴア・パウダー

名称 ゴア・パウダー [英]Goa Powder, Araoba [学名]Vataireopsis araroba, Andira araroba

概要 Goa Powderはブラジルに生育する植物。主に乳液が利用される。俗に、「乾癬によい」「皮膚真菌感染症によい」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。局所に利用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。

47. ゴシュユ、ホンゴシュユ、ニセゴシュユ

名称 ゴシュユ、ホンゴシュユ、ニセゴシュユ [英]Evodia, Wu-Zhu-Yu, Evodiae, Evodiamine [学名]Evodia rutaecarpa, Evodia officinalis

概要 ゴシュユは中国原産のミカン科の落葉低木で、高さ2.5~3 m程度に生長する。主に果実や根皮が使用される。俗に、「下痢によい」「腹痛によい」「高血圧によい」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。妊娠中に摂取することは危険性が示唆されている。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。



48. シマニシキソウ、タイワンニシキソウ

名称 シマニシキソウ、タイワンニシキソウ [英]Euphorbia, Asthmaplant, Euforbia, Euphorbe [学名]Chamaesyce hirta, Euphorbia hirta, Euphorbia pilulifera

概要 シマニシキソウは熱帯アメリカ原産のトウダイグサ科の1年草で、高さ40~50 cm程度に生長する。主に地上部が利用される。俗に、「喘息によい」「できものによい」「去痰作用がある」などと言われているが、ヒトでの安全性・有効性は信頼できる十分な情報が見当たらない。妊娠中・授乳中の使用は危険性が示唆されているため使用を避ける。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。

49. シマルバ

名称 シマルバ [英]Simaruba, Aceituno, Bitter Damson, Bois Blanc [学名]Simarouba amara, Quassia simarouba

概要 シマルバは西インド諸島から熱帯アメリカに分布するニガキ科の常緑高木。高さ18 m程度に生長する。主に樹皮が利用される。俗に、「下痢によい」「熱によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は信頼できる十分な情報が見当たらない。墮胎作用を有するため、妊娠中・授乳中の使用はおそらく危険。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

50. アボカド、アボガド

名称 アボカド、アボガド [英]Avocado [学名]Persea americana

概要 アボカドは、中央アメリカ原産のクスノキ科の常緑高木。高さ10~20 m程度に生長する。成熟した果実を採取し、追熟させたものを食用とする他、葉や樹皮、油などが利用される。高コレステロール血症、骨関節炎に対する有効性が示唆されている。その他、「便秘によい」「肌によい」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、おそらく安全である。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

51. シロタエギク

名称 シロタエギク [英]Dusty Miller [学名]Senecio cineraria, Cineraria maritima

概要 シロタエギクは、カリブ海地方に自生するキク科の多年草。黄色い舌状の花をつける。主に地上部が利用される。俗に、「白内障によい」「片頭痛によい」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。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である。妊娠中・授乳中の摂取もおそらく危険。ピロリジジナルカロイドに関する注意喚起情報は[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。

52. スターグラス

名称 スターグラス [英]Alettris, Stargrass, Starwort, Blazing Star [学名]Alettris farinosa

概要 スターグラスは北アメリカ東部原産のユリ科の多年草で、高さ1 m程度に生長する。主に根が利用される。俗に、「リウマチによい」「鎮静作用がある」「緩下作用がある」などと言われているが、ヒトでの有効性は信頼できる十分な情報が見当たらない。適量を摂取する場合は安全性が示唆されているが、妊娠中・授乳中の摂取は危険性が示唆されている。消化器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。

53. スパイクナード

名称 スパイクナード [英]American Spikenerd, Indian Root, Life of Man, Old Man's Root [学名]Aralia racemosa

概要 スパイクナードは北アメリカ原産のウコギ科の多年生低木で、高さ2 m程度に生長する。俗に、「風邪によい」「咳によい」「喘息によい」などと言われているが、ヒトでの有効性および安全性は十分な情報が見当たらない。妊娠中に摂取することは危険であるため使用を避ける。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。

54. スピノーサスモモ、スピノサスモモ、スロー、プリナス・スピノーザ

名称 スピノーサスモモ、スピノサスモモ、スロー、プリナス・スピノーザ [英]Blackthorn, Slow, Buisson Noir [学名]Prunus spinosa

概要 スピノーサスモモはバラ科の植物で、高さ3 m程度に生長する。主に果実や乾燥させた花が使用される。花はハーブティーの着色としても利用される。俗に、花が「風邪によい」「呼吸器疾患によい」「鼓腸によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は信頼できる十分な情報が見当たらない。新鮮な花、果実、種子は青酸塩糖体を含むため、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。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

55. セイヨウオキナグサ、ヨウシュオキナグサ

名称 セイヨウオキナグサ、ヨウシュオキナグサ [英]Pulsatilla, Easter Flower, European Pasqueflower [学名]Anemone pulsatilla, Pulsatilla vulgaris

概要 セイヨウオキナグサはヨーロッパ原産のキンボウゲ科の多年草。高さ15 cm程度に生長する。主に地上部が利用される。俗に、「月経困難によい」「頭痛によい」「不眠によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は信頼できる十分な情報が見当たらない。激しい局所刺激作用を有するため、摂取や局所使用はおそらく危険である。妊娠中は使用禁忌。授乳中の使用はおそらく危険である。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

56. セイヨウクロウメドキ

名称 セイヨウクロウメドキ [英]European Buckthorn [学名]Rhamnus cathartica

概要 セイヨウクロウメドキは、ヨーロッパ、アジア西部、アジア北部に分布するクロウメドキ科の落葉低木。高さ3 m程度に生長する。主に果実が利用される。便秘に対しておそらく有効である。12歳未満の小児が摂取することはおそらく危険である。妊娠中・授乳中の摂取はおそらく危険であるため使用を避ける。腸閉塞などの消化管疾患を有する人は使用禁忌。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

57. セイヨウクロタネソウ

名称 セイヨウクロタネソウ [英]Black seed, Black cumin [学名]Nigella sativa

概要 セイヨウクロタネソウは西アジア原産のキンボウゲ科の植物。高さ30 cm程度に生長する。種子とオイルが利用される。俗に、「消化器機能保持によい」「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。妊娠中の摂取はおそらく危険である。授乳中は、安全性に関して信頼できる十分な情報が見当たらないため摂取を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

58. セリバオオバコ

名称 セリバオオバコ [英]Buckhorn plantain [学名]Plantago coronopus

概要 セリバオオバコは、ヨーロッパ、西アジア、北アフリカに分布するオオバコ科の植物。葉がサラダとして利用される。俗に、「腎臓病によい」「尿路疾患によい」「緩下作用がある」などと言われているが、ヒトでの有効性および安全性は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。

59. ターキーコーン、ディセントラ・ククラリア

名称 ターキーコーン、ディセントラ・ククラリア [英]Turkey corn, Bleeding Heart, Dutchman's Breeches [学名]Dicentra cucullaria

概要 カナダ、アメリカ原産のケシ科(ケマンソウ科)の多年草で、高さ10~40 cm程度に生長する。乾燥させた根茎は強壯剤として利用されている。俗に、「消化によい」「月経不順によい」「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、危険性が示唆されていることから、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。

60. チラータ、チレッタソウ、チレッタセンブリ、インドセンブリ

名称 チラータ、チレッタソウ、チレッタセンブリ、インドセンブリ [英]Chirata, Chiretta, Chirayta, Indian Balmony, Indian Gentian [学名]Swertia chirayita, Swertia chirata, Gentiana chirata, Gentiana chirayita

概要 チラータは北インドとネパール原産のリンドウ科の多年草で、高さ90 cm程度に生長する。主に地上部が苦味強壯薬などとして利用される。俗に、「解熱作用がある」「緩下作用がある」「消化不良によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は十分な情報が見当たらない。通常の食品に含まれる量で使用する場合はおそらく安全である。妊娠中・授乳中は、安全性に関して信頼できる十分な情報が見当たらないため使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

61. ディアタンク、リアトリス

名称 ディアタンク、リアトリス [英]Deertongue, Carolina Vanilla, Carphophorus [学名]Trilisa odoratissima, Caphephorus odoratissimus

概要 ディアタンクはキク科の植物。タバコや化粧品、石鹸などの着香に使用される。俗に、「マラリアによい」などと言われているが、ヒトでの有効性は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も、摂取はおそらく危険である。クマリンを含むため、妊娠中・授乳中の摂取はおそらく危険である。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

62. ナギイカダ

名称 ナギイカダ [英]Butcher's Broom, Knee Holly, Pettigree, Sweet Broom, Jew's Myrtle [学名]Ruscus aculeatus

概要 ナギイカダはヨーロッパ、西アジア、北アフリカ原産のユリ科植物で、高さ10~100 cm程度に生長する。主に根茎および根が利尿作用などを期待して利用されてきた。俗に、「痔によい」「胆石によい」「アテローム性動脈硬化症によい」などと言われており、特定の製剤では慢性静脈不全に対して有効性が示唆されている。短期間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。

63. ハリモクシュク、ハリモクシュ

名称 ハリモクシュク、ハリモクシュ [英]Spiny Restharrow, Asnillo, Balomaga [学名]Oronis spinosa

概要 ハリモクシュクはヨーロッパ、北アフリカ、西アジアなどに分布するマメ科の多年草。高さ30~60 cm程度に生長する。主に根が利用される。俗に、「痛風によい」「腎結石によい」「リウマチによい」などと言われているが、ヒトでの有効性は信頼できる十分な情報が見当たらない。適切に摂取する場合は安全性が示唆されている。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。心疾患や腎疾患による浮腫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。

64. パロタ・ニグラ、クロニガハッカ

名称 パロタ・ニグラ、クロニガハッカ [英]Black Horehound, Ballota [学名]Ballota nigra

概要 パロタ・ニグラはヨーロッパに広く分布するシン科の多年草。高さ30~100 cm程度に生長する。主に地上部が利用される。俗に、「吐き気によい」「鎮静作用がある」「神経性消化不良によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は信頼できる十分な情報が見当たらない。地上部を適切に摂取する場合は安全性が示唆されている。月経周期に影響する可能性があるため、妊娠中の摂取はおそらく危険とである。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。

65. パラミツ、ジャック、ジャックフルーツ

名称 パラミツ、ジャック、ジャックフルーツ [英]Jackfruit [学名]Artocarpus heterophyllus, Artocarpus integrifolius

概要 パラミツはインドからマレー半島が原産のクワ科の常緑高木で、高さ10~20 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、「抗菌作用がある」「免疫を促進する」「高血糖によい」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。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

66. ヒイラギナンテン、ヒイラギメギ

名称 ヒイラギナンテン、ヒイラギメギ [英]Oregon grape, Barberry, Mountain grape, Oregon Barberry [学名]Mahonia aquifolium

概要 ヒイラギナンテン(ヒイラギメギ)はアメリカ北西部原産のメギ科の常緑樹。高さ1~1.5 mに生長する。果実が利用される。俗に、「消化器潰瘍によい」「強壮によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は信頼できる十分な情報が見当たらない。妊娠中・授乳中および新生児の摂取はおそらく危険である。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

67. ヒヨス

名称 ヒヨス [英]Henbane, Carellade, Devil's Eye, Fetid Nightshade [学名]Hyoscyamus niger

概要 ヒヨスは西アジア、南ヨーロッパ原産のナス科の多年草または1年草。高さ20~100 cm程度に生長する。主に葉が利用される。俗に、「消化管の痙攣によい」「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。有毒なヒヨスチアミン、スコポラミンなどを含むため、自己判断での摂取はおそらく危険である。妊娠中・授乳中の摂取もおそらく危険。うつ血性心不全、便秘、胃食道逆流症、発熱、胃潰瘍、裂孔ヘルニア、狭隅角緑内障、閉塞性腸疾患、頻脈性不整脈、中毒性巨大結腸、潰瘍性大腸炎、尿閉の場合は使用禁忌。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。



写真提供: 薬用植物資源研究所

68. 広葉にんにく、ラムソズ、クマニンク

名称 広葉にんにく、ラムソズ、クマニンク [英]Bear's Garlic, Barlauch, Ramson, Ail des Bois, Ail des Ours
[学名]Allium ursinum

概要 広葉にんにくはユリ科またはネギ科の多年草。高さ30 cm程度に生長する。料理用のハーブとして使用される。ドイツにおいて、ドイツズランやイヌサフランなどの有毒植物との誤食による中毒事例が報告されているため、ドイツ連邦リスク評価研究所 (BfR) から注意喚起されている(詳細はこちら)。俗に、「胃腸によい」「高血圧によい」「動脈硬化によい」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場合はおそらく安全であるが、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。イヌサフランとの誤食に注意が必要。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

69. ビブルナム・プルニフォリウム、アメリカカンボク、サクラバカンボク

名称 ビブルナム・プルニフォリウム、アメリカカンボク、サクラバカンボク [英]Black Haw, Nanny Bush, Stag Bush, Viburno [学名]Viburnum prunifolium, Viburnum lentago, Viburnum rufidulum

概要 ビブルナム・プルニフォリウムはスイカズラ科の落葉低木から小高木。高さ5~10 m程度に生長する。主に根皮および幹の皮が利用される。俗に、「下痢によい」「利尿作用がある」「月経痛によい」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。幹の皮を通常の食品に含まれる量で摂取することはおそらく安全である。子宮弛緩作用を有す可能性があるため、妊娠中の摂取は危険性が示唆されている。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。

70. オオボウシバナ、アオバナ

名称 オオボウシバナ、アオバナ [英]- [学名]Commelina communis var. hortensis ツユクサ科

概要 ツユクサの栽培種で、高さ約50 cmの1年草本。夏に青色の花をつける1日花。生葉が漬物、サラダなどに、乾燥した葉がお茶として利用されるほか、花の青汁が染料として利用される。俗に、「糖尿病によい」「ダイエットによい」「インフルエンザによい」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。通常の食品として摂取する場合はおそらく安全であるが、それ以外の利用におけるヒトでの安全性については信頼できるデータが見当たらない。



写真提供:
広島大・医歯薬・生薬学研究

71. フユアオイ、トウキシ、カンアオイ

名称 フユアオイ、トウキシ、カンアオイ [英]Chinese Mallow, Cluster Malva, Malva, Mauve Chinoise [学名]Malva verticillata

概要 フユアオイはヨーロッパ原産のアオイ科の多年草で、高さ60~100 cm程度に生長する。主に種子が利尿作用などを期待して利用される。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・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。

72. ブリオニア

名称 ブリオニア [英]Bryonia, Brionia, Bryone, Bryone Blanche, Devil's Turnip [学名]Bryonia cretica, Bryonia alba, Bryonia dioica

概要 ブリオニアは中央および南ヨーロッパの一部の地域原産のつる性多年草で、高さ2~4 m程度に生長する。俗に、「緩下作用がある」「利尿作用がある」「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。根および果実を摂取することはおそらく危険である。小児および授乳中に根および果実を摂取することはおそらく危険である。妊娠中に根および果実を摂取することは危険。感染性または炎症性消化管障害の人は使用禁忌。安全性が懸念されるため、吐剤や緩下剤として現在は利用されていない。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

73. ヘムロック・ウォーター・ドロップワート

名称 ヘムロック・ウォーター・ドロップワート [英]Hemlock Water Dropwort, Water Dropwort [学名]Ceranthe crocata

概要 Hemlock Water Dropwortはアメリカやヨーロッパの一部に分布するセリ科の植物。高さ1.5 m程度に生長する。主に根が利用される。俗に、「皮疹によい」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。根をごく少量摂取しても死に至る危険性がある。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

74. ヘムロック・スプリース、ドイツウヒ、ヨーロッパトウヒ

名称 ヘムロック・スプリース、ドイツウヒ、ヨーロッパトウヒ [英]Hemlock Spruce [学名]Picea abies, synonym Picea excelsa, Pinus abies, Pinus viminalis, Abies excelsa

概要 ヘムロック・スプリースはヨーロッパ原産のマツ科トウヒ属の植物。針状の葉から得た精油が香料や入浴剤として利用されている。俗に、「咳によい」「風邪によい」「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。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。

75. ベニカノコソウ、ヒカノコソウ

名称 ベニカノコソウ、ヒカノコソウ [英]Red-Spur Valerian, Bovisand Soldier, Bouncing Bess, Delicate Bess [学名]Centranthus ruber, Valeriana rubra

概要 ベニカノコソウはヨーロッパ南部原産のオミナエシ科の多年草で、高さ30~80 cm程度に生長する。主に根が利用される。俗に「鎮痛作用がある」と言われているが、ヒトでの有効性は十分な情報が見当たらない。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。

76. ベニノキ、アナトー

名称 ベニノキ、アナトー [英]Annatto, Achiote, Achiotillo, Annato [学名]Bixa orellana

概要 ベニノキは南米原産のベニノキ科の常緑樹で、高さ2~8 m程度に生長する。主に種子が食品の着色料として利用されている。俗に、「糖尿病によい」「下痢によい」「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である。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避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

77. ホウセンカ、ツマベニ

名称 ホウセンカ、ツマベニ [英]Jewelweed, Alegria del Hogar, Balsam-Weed, Balsamine du Cap [学名]Impatiens balsamina, Impatiens pallida, Impatiens biflora

概要 ホウセンカは主にアジアやアフリカの山地および熱帯地域に生育するツリフネソウ科の一年草で、高さ20~180 cm程度に生長する。主に地上部が消化作用などを期待して利用される。俗に、「軽度の消化器疾患によい」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。摂取すること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。

78. ホソバタイセイ、タイセイ、ショウラン

名称 ホソバタイセイ、タイセイ、ショウラン [英]Isatis, Ban Lang Gen, Chinese Indigo, Da Qing Ye [学名]Isatis tinctoria, Isatis indigotica

概要 ホソバタイセイ(細葉大青)は南ヨーロッパ原産のアブラナ科の多年草。主に葉および根が用いられ、葉はタイセイヨウ(大青葉)、根はバンランゴン(板藍根)とも呼ばれる。地上部は藍染にも利用される。俗に、「風邪によい」「乾癬によい」「急性胃腸炎によい」などと言われているが、ヒトでの有効性については十分な情報が見当たらない。短期間、適切に外用する場合安全性が示唆されているが、経口摂取の安全性については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。



79. マツバタイゲキ、マツバトウダイ

名称 マツバタイゲキ、マツバトウダイ [英]Cypress Spurge [学名]Euphorbia cyparissias

概要 マツバタイゲキはヨーロッパおよび地中海原産のトウダイグサ科の多年草。高さ7~30 cm程度に生長する。主に開花した植物と根が利用される。俗に、「呼吸器系疾患によい」「下痢によい」「皮膚疾患によい」と言われているが、ヒトでの有効性は信頼できる十分な情報が見当たらない。有毒な乳液状の白色ラテックスと発がん補助物質が含まれるため、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使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。



80. 青汁

名称 青汁 [英]aojiru [学名]-

概要 青汁は、主にケール、オオムギ若葉、アシタバ、モロヘイヤなどの野菜を原料としてつくられるいわゆる健康食品の俗称。俗に、「血清脂質低下作用がある」「便秘によい」などと言われているが、個々の製品によって原料、含有成分等が異なるため、ヒトにおける安全性および有効性は製品に依存する。ビタミンKを多く含有する製品があるため、ワルファリンを服用している場合は注意が必要である。個々の原料については、該当する項目を参照。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

81. マルメロ

名称 マルメロ [英]Quince, Bedana, Cognassier, Coing, Coudonnier [学名]Cydonia oblonga, Cydonia vulgaris, Pyrus cydonia

概要 マルメロは南西および中央アジア原産のバラ科の植物で、高さ5~8 m程度に生長する。果実がジャム、缶詰、砂糖加工品として利用される場合もある。俗に、「[「消化器疾患によい」](#)」「[「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。

82. マンナノキ、マンナトネリコ

名称 マンナノキ、マンナトネリコ [英]Manna, Flake Manna, Flowering Ash, Manna Ash, Manne [学名]Fraxinus ornus

概要 マンナノキは南ヨーロッパ原産のモクセイ科の植物で、高さ8~20 m程度に生長する。マンナノキの植物汁液の乾燥物であるマンナより単離したものがD-マンニトールである。俗に、「[「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。適量を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摂取を避ける。腸閉塞症の場合は摂取禁忌。その他、詳細については「[すべての情報を表示](#)」を参照。

83. ムラサキフトモモ、ジャンブル

名称 ムラサキフトモモ、ジャンブル [英]Jambolan, Jambol, Black Plum, Jambul, Jamum, Java Plum [学名]Syzygium cumini, Eugenia cumini, Eugenia jambolana

概要 ムラサキフトモモは南アジアおよびオーストラリア原産のフトモモ科の常緑樹で、高さ6~12 m程度に生長する。主に種子、葉、果実、樹皮が糖尿病への効果を期待して利用される。俗に、「[「糖尿病によい」](#)」「[「鼓腸によい」](#)」「[「痙攣によい」](#)」などと言われているが、糖尿病に対して効果がないことが示唆されている。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。

84. ヤカショウ、カホクザンショウ、トウザンショウ

名称 ヤカショウ、カホクザンショウ、トウザンショウ [英]Chinese Prickly Ash, Chinese Pepper, Flatspine Prickly Ash [学名]Zanthoxylum simulans, Zanthoxylum bungei, Zanthoxylum bungeanum

概要 ヤカショウはミカン科の低木または小高木。高さ1~7 m程度に生長する。主に樹皮と果実が利用される。俗に、「[「嘔吐によい」](#)」「[「下痢によい」](#)」「[「腹痛によい」](#)」「[「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。

85. ヤラッパ

名称 ヤラッパ [英]Jalap [学名]Ipomoea purga, Exogonium purga

概要 ヤラッパはメキシコ原産のヒルガオ科のつる性多年草で、高さ4~6 m程度に生長する。主に根が利用される。同じく jalapと呼ばれるヤマゴボウ科のヨウシュヤマゴボウ (*Phytolacca americana*) については別項を参照。俗に、「[「瀉下作用がある」](#)」「[「利尿作用がある」](#)」などと言われているが、ヒトでの有効性は信頼できる十分な情報が見当たらない。瀉下作用を有するため摂取することは危険。月経を誘発する可能性があるため、妊娠中・授乳中の摂取は危険。消化器疾患を有する人は使用禁忌。その他、詳細については「[すべての情報を表示](#)」を参照。

86. ヤボランジ

名称 ヤボランジ [英]Jaborandi, Arruda Bravam, Arruda Do Mato, Jamguarandi, Juarandi [学名]Pilocarpus microphyllus

概要 ヤボランジはブラジル北東部に生育するミカン科の植物で、高さ7 m程度に生長する。俗に、「下痢によい」「発汗作用がある」と言われているが、ヒトでの有効性は十分な情報が見当たらない。ピロカルピンを含むため、葉を摂取したり局所に使用することは危険。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。

87. ヤブイチゲ

名称 ヤブイチゲ [英]Wood Anemone, Crowfoot, Fleur de Vendredi Saint [学名]Anemone nemorosa

概要 ヤブイチゲ(藪一花)はヨーロッパ原産のキンポウゲ科の多年草で、高さ6~30 cm程度に生長する。主に地上部が利用される。俗に、「腹痛によい」「痛風によい」「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。収穫したてのヤブイチゲは重篤な消化管の炎症を引き起こす可能性があるため、新鮮なものを摂取することはおそらく危険である。妊娠中・授乳中に収穫したてのヤブイチゲを摂取することはおそらく危険である。また、乾燥物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。

88. ヤナギラン、ヤナギソウ、ファイアウィード

名称 ヤナギラン、ヤナギソウ、ファイアウィード [英]Fireweed, Adelfila, Blood Vine, Blooming Sally, Bouquet Rouge [学名]Epilobium angustifolium, Chamaenerion angustifolium, Chamerion angustifolium, Epilobium spictum

概要 ヤナギランはヨーロッパ、西アジアに見られるアカバナ科の多年草で、高さ0.5~2 m程度に生長する。主に地上部が収斂作用を期待して使用される。俗に、「炎症によい」「熱によい」「前立腺肥大症によい」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。適切に摂取すること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。



写真提供：
広島大 医歯薬 生薬学研究室

89. ヤクヨウカモメヅル

名称 ヤクヨウカモメヅル [英]German Ipecac, Dompé-Verin, Swallow Wort [学名]Vincetoxicum hirundinaria, Cynanchum vincetoxicum, Asclepias vincetoxicum, Vincetoxicum officinale

概要 ヤクヨウカモメヅルはキョウチクトウ科またはガガイモ科の多年生植物。高さ50~150 cm程度に生長する。主に葉や根/根茎が利用される。俗に、「消化器疾患によい」「腎疾患によい」「月経困難症によい」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。アントフィンやフェノール化合物を含み、強い毒性を有するため、摂取することは危険性が示唆されている。妊娠中・授乳中の摂取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。