

厚生科学研究費補助金(食品の安全確保推進研究事業)
(分担)研究報告書

“「健康食品」の安全性・有効性情報”の拡充

研究分担者	千葉 剛	国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所	情報センター
研究協力者	梅垣 敬三	国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所	情報センター
	佐藤 陽子	国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所	情報センター
	小林 悦子	国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所	情報センター
	鈴木 祥菜	国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所	情報センター
	尾関 彩	国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所	情報センター
	坂本 礼	国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所	情報センター

研究要旨

近年、多様ないわゆる健康食品（以下、健康食品）が流通し、企業等から発信される有効性を強調した情報が氾濫している。こうした情報の参照が、健康食品や無承認無許可医薬品等による健康被害の発生につながる可能性が危惧されることから、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所では科学的根拠に基づき、安全性に重点を置いた信頼できる情報を Web サイト「健康食品」の安全性・有効性情報（HFNet）を介して提供しているが、常に新しい情報の提供が必要である。そこで、HFNet の掲載情報の拡充を行った。HFNet の掲載情報のうち、最新の被害関連情報の掲載、新規健康食品素材についての安全性・有効性情報の作成、掲載中の情報の追加・改訂を行い、安全性の観点から公正・中立な情報を発信した。また、新たな方法として、Facebook および Twitter による情報提供を開始した。さらに、情報弱者への情報伝達に対する対応の一環として、幼児のサプリメント利用についてリーフレットを試作した。こうした取り組みにより、健康食品の安全性およびその実態を周知でき、健康被害の防止と迅速な対応が可能となると考える。

A. 目的

近年、多様ないわゆる健康食品（以下、健康食品）が流通するとともに、企業等から発信される有効性を強調した情報が氾濫している。また、平成 27 年 4 月 1 日からの機能性表示食品制度の開始に伴い、国民の健康食品に対する期待が高まる傾向が予測される。こうした中、健康食品や無承認無許可医薬品による健康被害が発生している。したがって、国民に対し、科学的根拠に基づき、安全性に重点を置いた情報の提供が必要である。

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所で運営している Web サイト「健康食品」の安全性・有効性情報 (<https://hfnet.nih.go.jp/>) (図 1、以下 HFNet) は、公正・中立な情報を安全性の観点から発信しているが、最新の健康食品関連情報は日々、国内外から出されており、最新の知見を踏まえて内容の追加・修正を行うことが求められている。そこで、

HFNet 掲載情報の大幅な拡充を行った。

また、インターネット環境が整備されていない状況にいる情報弱者においても、健康食品に関する正しい情報を入手できる様、リーフレットの作成を試みた。

B. 研究方法

素材情報サイト掲載情報の拡充として、下記 (1) ~ (3) を行った。

- (1) 日本および海外における公的機関から公表された健康食品の被害関連情報を収集し、サイト内「被害関連情報」に掲載した。
- (2) サイト内「素材情報データベース」に未掲載の健康食品素材を Natural Medicine comprehensive database (<http://naturaldatabase.therapeuticresearch.com/home.aspx?cs=&s=ND>) および健康食品販売サイトから抽出し、PubMed (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>)、医学中央雑誌 (<http://login.jamas.or.jp/>)、Natural

Medicines (<https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com/>)、植物図鑑、辞典等から安全性、有効性に関する情報を収集し、新規素材情報を作成・掲載した。

(3) HFNet 内「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」に掲載中の情報について、内容の追加、改訂、新規作成を行った。

(4) Facebook、Twitter を用いた情報提供を開始した (図 2)。

(5) 幼児のサプリメント利用実態調査結果を踏まえ、幼児のサプリメント利用に対する注意喚起リーフレットの試作を行った。

C. 研究結果

1. 掲載内容の拡充

(1) 最新の被害関連情報の掲載

国内および海外において公表された健康食品関連の安全性や被害情報 (日本語および英語のみ) を 2016 年 1 月末までに 159 件掲載した。

(2) 新規健康食品素材情報の作成

新規に健康食品素材 (102 素材) についての安全性・有効性情報を作成し、HFNet 内「素材情報データベース」で公開した。新規に作成した素材一覧を表 1 に、各素材情報の名称および概要部分のみを資料に示した。

(3) 掲載情報の追加・改訂

2016 年 1 月末までに、「被害関連情報」23 件、「話題の食品・成分」49 件、「素材情報データベース」344 件の情報の追加を行った。

2. 素材情報データベース掲載方法の整理

(1) 有効性情報

「おそらく有効と思われる」の表記を「おそらく有効である」に統一した。また、RCT の掲載情報に対象者の年齢、試験群人数、国名を追加した。

(2) 安全性情報

「おそらく安全と思われる」の表記を「おそらく安全である」に統一した。

(3) 文献の収集

掲載中の全引用文献の原文を収集・整理した。

3. 新たな情報提供方法の実施

Facebook および Twitter による情報提供の開始により約 1,500 件/日のアクセスがあ

った。HFNet サイトへのアクセスが約 16,000 件/日であったことから、全アクセス数は約 17,500 件/日となった。

4. リーフレットの作成

幼児のサプリメント利用実態調査結果を踏まえ、幼児にサプリメントを与える際の注意点についてまとめ、リーフレットを試作した。リーフレットは紙媒体版とクリアファイル版を試作した (図 3)。

D. 考察

健康食品に関する、科学的根拠に基づき、安全性に重点を置いた信頼できる情報の提供を充実させるため、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所で運営している HFNet の拡充を行った。

国内外における健康食品に関連した被害や注意喚起情報を迅速に国民に発信する本研究の取り組みは、国民の健康食品に対する過度の期待を抑制し、健康被害の防止と迅速な対応に寄与できると考える。その一方で、一般消費者の中には HFNet を知らない人も多く存在するため、来年度、HFNet を紹介するリーフレット等を作成・配布し、HFNet の認知度を上げるための施策を行う。

情報提供方法として、これまでの Web サイトによるものの他、近年、国民の情報収集手段の主流となりつつある Facebook や Twitter などの SNS を取り入れたことにより、より広い範囲の国民に情報を提供することができた。また、インターネット利用環境が整備されていない状況にある国民に対しても情報が行き渡る様、印刷物の試作も実施した。次年度以降、試作したリーフレットに対する意見等を募り、より効果的な情報提供ツールとなり得るよう、検討する必要がある。また、リーフレットと同じ内容のクリアファイルの作成も試みた。リーフレットでは内容を見た後にすぐに捨てられてしまう可能性があるが、クリアファイルであれば、すぐに捨てずに手元に取っておく可能性が高くなることが想定される。その一方で、捨てにくいからいらぬという意見もあるかもしれない。そのため、同じ内容のリーフレットとクリアファイルを同時に配布し、どちらがより情報提供手段として有効であるかを検討する。

次年度以降においても継続的に掲載内容

を拡充することにより、常に新しい情報を提供していくことが重要である。

E. 結論

HFNet の拡充として、最新の被害関連情報の掲載、新規健康食品素材についての安全性・有効性情報の作成、掲載中情報の追加・改訂を行い、公正・中立な情報を安全性の観点から発信した。また、新たな情報提供方法として Facebook および Twitter の開始、Net 環境に頼らないリーフレットおよびクリアファイルの試作を行った。健康食品の安全性や利用の際の注意点に関する情報をわかりやすく発信することで、国民の健康食品に対する過度の期待を抑制し、健康被害の防止と迅速な対応が可能となると考える。

F. 研究発表

1. 論文発表

- 1) 佐藤陽子、村田 美由貴、千葉剛、梅垣敬三. ワルファリン服用者におけるビタミン K 摂取量の許容範囲に関する系統的レビュー. 食品衛生学雑誌 56: 157-165, 2015.

2. 学会発表

- 1) 梅垣敬三. 多様な健康食品の実態とその安全性確保. 第13回食品安全フォーラム. 渋谷. 2015年11月30日.
- 2) 梅垣敬三: シンポジウム「食の安全性・機能性を支える科学の最前線」: 食の科学と日本人の食事摂取基準. 日本薬学会年会. 横浜. 2016年3月28日.

3. その他

研究成果は HFNet (<https://hfnet.nih.go.jp/>) に反映させ、一般に公開した。

G. 知的所有権の取得状況

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

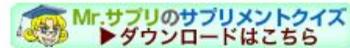


ユーザ名 会員ログイン

パスワード 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: 38,455,132 件



f t 掲載情報内の検索

最新ニュース 一覧へ: 全 1052 件

- 2016年2月更新の素材情報データベース (更新中!) [2016/02/10]
- 消費者庁が機能性表示食品 (2製品) の届出情報を公開... [2016/02/10]
- 2016年2月更新の被害関連情報 (更新中!) [2016/02/10]
- 消費者庁が機能性表示食品 (3製品) の届出情報を公開... [2016/02/08]
- 消費者庁が機能性表示食品 (4製品) の届出情報を公開... [2016/02/03]
- 消費者庁が特定保健用食品としての許可製品を公開 (16... [2016/02/03]



基礎知識 一覧へ: 全 31 件

- 行政機関発行のパンフレット集 [2015/11/25]
- 妊娠中のハーブ製品の自己判断による摂取に注意して下... [2015/06/05]
- 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]

被害関連情報 一覧へ: 全 1701 件

- 英国MHRAが高濃度のピロリジジナルカロイドを含む製... [2016/02/10]
- 米国FDAが医薬品成分 (シルデナフィルなど) を含む製... [2016/02/08]
- カナダ保健省が医薬品成分 (タダラフィル) を含む製品... [2016/02/08]
- オーストラリアTGAが医薬品成分 (シルデナフィルなど)... [2016/02/05]
- アイルランド食品安全局がアンフェタミン類似成分を含... [2016/02/05]

話題の食品・成分

- 特定保健用食品の製品情報 [全282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 848 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。

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



図2. 「健康食品」の安全性・有効性情報 Facebook および Twitter

表 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	150415	ライチ、レイシ (荔枝)	Litchi chinensis	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2766.html
2	150415	アガーベ、マゲイ	Agave americana	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2746.html
3	150415	キヌア、キノア	Chenopodium quinoa	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2749.html
4	150415	ペポカボチャ	Cucurbita pepo, synonyms Cucumis pepo, Cucurbita galeottii, Cucurbita mammeata	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2853.html
5	150415	マキベリー	Aristotelia chilensis	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2941.html
6	150420	アメリカノリノキ、アメリカノリウツギ、ハイドランジア・アルボレスケンス	Hydrangea arborescens	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2352.html
7	150420	ウインターセイボリー、ヤマキダチハッカ	Satureja montana、Satureja obovata	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2356.html
8	150420	カワラヨモギ、インチンコウ	Artemisia capillaris、Artemisia scoparia	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2358.html
9	150420	オールスパイス、ピメントノキ	Pimenta dioica、Pimenta officinalis、Eugenia pimenta	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2361.html
10	150507	ロックローズ	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	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2638.html
11	150507	ミドリムシ、ユーグレナ	Euglena gracilis など	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2977.html
12	150507	シッサス・クアドラングラリス、ヒスイカク	Cissus quadrangularis、Vitis quadrangularis	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2878.html
13	150507	クズウコン	Maranta arundinacea	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2703.html
14	150507	カムカム	Myrciaria dubia	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2737.html
15	150527	クスノキ	Cinnamomum camphora、Laurus camphora	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2960.html
16	150527	アフリカマンゴノキ	Irvingia gabonensis、Irvingia barteri、Mangifera gabonensis	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2955.html
17	150527	イタドリ、サイタズマ	Reynoutria japonica、Polygonum cuspidatum、Fallopia japonica	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2956.html
18	150527	サンシュユ、ハルコガネバナ、アキサンゴ	Cornus officinalis	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2926.html

19	150527	ラブダナム	Cistus ladanifer, synonym Cistus ladaniferus, Cistus creticus, synonyms Cistus incanus, Cistus villosus, Cistus polymorphus, and other Cistus species	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2630.html
20	150616	アメリカサンショウ、プリークアッシュ	Zanthoxylum americanum	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2582.html
21	150616	アメリカンヘレボール	Veratrum viride、Veratrum eschscholtzii	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2922.html
22	150616	アングスツラ	Galipea officinalis, Angostura trifoliata	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2577.html
23	150616	イボガ	Tabernanthe iboga	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2945.html
24	150616	クリルオイル	-	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2997.html
25	150624	イボツツラフジ	Tinospora crispa	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2884.html
26	150624	インドボダイジュ、テンジクボダイジュ	Ficus religiosa	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2874.html
27	150624	ウォーターアベンス、ゲウム・リヴァレ	Geum rivale	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2678.html
28	150624	ウスベニツメクサ	Spergularia rubra	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2875.html
29	150624	ウツボグサ、カゴソウ、ヒールオール	Prunella vulgaris	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2946.html
30	150630	キノグロツスム・オフィキナーレ	Cynoglossum officinale	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2896.html
31	150630	キカラスウリ、トウカラスウリ	Trichosanthes kirilowii、Trichosanthes japonica	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2895.html
32	150630	オオアマナ、オルニトガルム・ウンベラツム	Ornithogalum umbellatum	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2876.html
33	150630	エレミ、マニラエレミ	Canarium luzonicum	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2569.html
34	150630	キダチタバコ、カラシダネ	Nicotiana glauca	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2911lite.html
35	150716	キハダ、シコロ	Phellodendron amurense	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2584.html
36	150716	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	Primula veris、Primula officinalis、Primula elatior	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2560.html
37	150716	キリンケツ、キリンケツヤシ	Daemonorops draco、Calamus draco	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2897.html
38	150716	クレソン、オランダガラシ、ウォータークレス	Nasturtium officinale	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2574.html
39	150716	ハチミツ	Apis mellifera など	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail3021.html
40	150722	クレマチス・レクタ	Clematis recta	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2898.html
41	150722	コウキセッコク、オオバナセッコク、デンドロビウム	Dendrobium nobile	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2886.html
42	150722	コノテガシワ、ソクハクヨウ	Platyclusus orientalis、Retinispora juniperoides、Thuja orientalis	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2954.html
43	150722	コパイーバ、コパイバ	Copaifera officinalis、Copaifera longsdorffii	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2925.html
44	150722	コロシントウリ	Citrullus colocynthis	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2877.html

45	150728	コンズランゴ	Marsdenia condurango、 Marsdenia reichenbachii、 Gonolobus condurango	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2568.html
46	150728	ゴア・パウダー	Vataireopsis araroba、Andira araroba	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2923.html
47	150728	ゴシュユ、ホンゴシュユ、ニセゴシュユ	Evodia rutaecarpa、Evodia officinalis	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2873.html
48	150728	シマニシキソウ、台湾ニシキソウ	Chamaesyce hirta、Euphorbia hirta、Euphorbia pilulifera	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2912.html
49	150728	シマルバ	Simarouba amara、Quassia simarouba	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2887.html
50	150818	アボカド、アボガド	Persea americana	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail3043.html
51	150818	シロタエギク	Senecio cineraria、Cineraria maritima	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2927.html
52	150818	スターグラス	Aletris farinosa	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2913.html
53	150818	スパイクナード	Aralia racemosa	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2579.html
54	150818	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	Prunus spinosa	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2891.html
55	150828	セイヨウオキナグサ、ヨウシュオキナグサ	Anemone pulsatilla、Pulsatilla vulgaris	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2888.html
56	150828	セイヨウクロウメモドキ	Rhamnus cathartica	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail3005.html
57	150828	セイヨウクロタネソウ	Nigella sativa	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2725.html
58	150828	セリバオオバコ	Plantago coronopus	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2905.html
59	150828	ターキーコーン、ディケントラ・ククラリア	Dicentra cucullaria	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2649.html
60	150828	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	Swertia chirayita、Swertia chirata、Gentiana chirata、Gentiana chirayita	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2580.html
61	150828	ディアタング、リアトリス	Trilisa odoratissima、Caphephorus odoratissimus	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2914.html
62	150828	ナギイカダ	Ruscus aculeatus	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2576.html
63	150828	ハリモクシュク、ハリモクシュ	Ononis spinosa	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2906.html
64	150828	バロタ・ニグラ、クロニガハッカ	Ballota nigra	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2899.html
65	150916	パラミツ、ジャック、ジャックフルーツ	Artocarpus heterophyllus、Artocarpus integrifolius	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2915.html
66	150916	ヒイラギナンテン、ヒイラギメギ	Mahonia aquifolium	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2708.html
67	150916	ヒヨス	Hyoscyamus niger	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2892.html
68	150916	広葉にんにく、ラムソング、クマニンニク	Allium ursinum	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2879.html
69	150916	ビブルナム・プルニフォルム、アメリカカンボク、サクラバカンボク	Viburnum prunifolium、Viburnum lentago、Viburnum rufidulum	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2900.html
70	150918	オオボウシバナ、アオバナ	Commelina communis var. hortensis	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail3069.html
71	150918	フユアオイ、トウキシ、カンアオイ	Malva verticillata	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2567.html

72	150918	ブリオニア	Bryonia cretica 、 Bryonia alba, Bryonia dioica	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2581.html
73	150918	ヘムロック・ウォーター・ドロップワート	Oenanthe crocata	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2924.html
74	150918	ヘムロック・スプルース、ドイツウヒ、ヨーロッパトウヒ	Picea abies, synonym Picea excelsa, Pinus abies, Pinus viminalis; Abies excelsa	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2652.html
75	150928	ベニカノコソウ、ヒカノコソウ	Centranthus ruber, Valeriana rubra	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2947.html
76	150928	ベニノキ、アナトー	Bixa orellana	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2716.html
77	150928	ホウセンカ、ツマベニ	Impatiens balsamina 、 Impatiens pallida, Impatiens biflora	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2561.html
78	150928	ホソバタイセイ、タイセイ、ショウラン	Isatis tinctoria 、 Isatis indigotica	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2961.html
79	150928	マツバタイゲキ、マツバトウダイ	Euphorbia cyparissias	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2893.html
80	151016	青汁	-	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail3074.html
81	151016	マルメロ	Cydonia oblonga 、 Cydonia vulgaris, Pyrus cydonia	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2573.html
82	151016	マンナノキ、マンナトネリコ	Fraxinus ornus	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2583.html
83	151016	ムラサキフトモモ、ジャンブル	Syzygium cumini 、 Eugenia cumini, Eugenia jambolana	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2575.html
84	151016	ヤカショウ、カホクザンショウ、トウザンショウ	Zanthoxylum simulans 、 Zanthoxylum bungei 、 Zanthoxylum bungeanum	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2901.html
85	151022	ヤラッパ	Ipomoea purga 、 Exogonium purga	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail3004.html
86	151022	ヤボランジ	Pilocarpus microphyllus	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2578.html
87	151022	ヤブイチゲ	Anemone nemorosa	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2948.html
88	151022	ヤナギラン、ヤナギソウ、ファイアウィード	Epilobium angustifolium 、 Chamaenerion angustifolium, Chamerion angustifolium 、 Epilobium spictum	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2570.html
89	151022	ヤクヨウカモメヅル	Vincetoxicum hirundinaria 、 Cynanchum vincetoxicum 、 Asclepias vincetoxicum 、 Vincetoxicum officinale	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2902.html
90	151028	ユソウボク	Guaiacum officinale	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2686.html
91	151028	ヨウシュハクセン	Dictamnus albus	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2714.html
92	151028	ヨウシュフクジュソウ、セイヨウフクジュソウ、アドニス・ヴェルナリス	Adonis vernalis	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2894.html
93	151028	レンギョウ、レンギョウウツギ	Forsythia suspensa	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2571.html
94	151028	ロページ、レピスチクム	Levisticum officinale	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2572.html
95	151116	Dwarf Elder	Sambucus ebulus	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2910.html
96	151116	キクイモ	Helianthus tuberosus	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail3091.html

97	151116	ウオトリマメ、ビスシジア・エリスリナ	<i>Piscidia piscipula</i> 、 <i>Erythrina piscipula</i> 、 <i>Piscidia erythrina</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2885.html
98	151116	タカサブロウ、アメリカタカサブロウ、カンレンソウ	<i>Eclipta thermalis</i> 、 <i>Eclipta prostrata</i> 、 <i>Eclipta alba</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail3095.html
99	151124	チコリー、キクニガナ	<i>Cichorium intybus</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail3102.html
100	151124	クサソテツ、コゴミ、ガンソク	<i>Matteuccia struthiopteris</i> 、 <i>Osmunda struthiopteris</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail3098.html
101	151124	シナヨモギ	<i>Artemisia cina</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail3097.html
102	151124	ソゴウコウ、トウヨウフウ	<i>Liquidambar orientalis</i>	http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail3099.html

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。果実を食する。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 (ブルケ、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. ペボカボチャ

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

概要 ペ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、ペ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、単独またはノコ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(<i>Hydrangea macrophylla</i>)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」「のどの痛みにより」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, Frognant 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	<p>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。</p>



写真提供:
薬用植物資源研究センター

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	<p>ロックローズはヘリアンテムム・ヌムラリム (<i>Helianthemum nummularium</i>) 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 (<i>Helianthemum canadense</i> 通称:フロストワート (Frostwort)) やキスツス・ラダニフェル (<i>Cistus ladanifer</i> 通称:ラブナダム (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。</p>

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	<p>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。葉緑体をもち、光合成を行うが、細胞壁をもたない。代表種である <i>Euglena Gracilis</i> 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。</p>

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, Agbomo, 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、石鹸などに加えて利用される。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」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」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」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」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ク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」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、「うっ血性心不全によい」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」「頭痛によい」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。グラヤノ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. クレマチス・レクタ

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

概要 クレマチス・レクタはヨーロッパに分布するキンポウゲ科の植物。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, Oe 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. コパイヤバ、コパイバ

名称	コパイヤバ、コパイバ [英]Copaiba Balsam [学名]Copaifera officinalis, Copaifera longsdorffii
概要	コパイヤ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」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。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。



写真提供: 薬用植物資源研究センター

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」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」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。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」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。



写真提供: 広島大・医歯薬・生薬学研究室

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, Asthma plant, 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 Spikenard, 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ポウゲ科の多年草。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ポウゲ科の植物。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]Buckshorn 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. ディアタング、リアトリス

名称	ディアタング、リアトリス [英]Deertongue, Carolina Vanilla, Carphephorus [学名]Trilisa odoratissima, Caphephorus odoratissimus
概要	ディアタングはキク科の植物。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]Ononis 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. バロタ・ニグラ、クロニガハッカ

名称	バロタ・ニグラ、クロニガハッカ [英]Black Horehound, Ballota [学名]Ballota nigra
概要	バロタ・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, Careillade, 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: 薬用植物資源研究センター

68. 広葉にんにく、ラムソング、クマニンク

名称 広葉にんにく、ラムソング、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。



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 dioca*

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] *Oenanthe 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、ヨーロッパウヒ

名称 ヘムロック・スプリース、ドイツウヒ、ヨーロッパウヒ [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, Bovisard 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。通常の商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。



写真提供:
薬用植物資源研究センター

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。



写真提供: 薬用植物資源研究センター

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 cm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無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。



89. ヤクヨウカモメヅル

名称	ヤクヨウカモメヅル [英]German Ipecac, Dompte-Venin, Swallo 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。

90. ユソウボク

名称 ユソウボク [英]Guaiac wood [学名]Guaiacum officinale

概要 ユソウボクは南アメリカ原産のハマビシ科の常緑樹。樹脂、木部が利用される。俗に、「リウマチによい」「痛風によい」「抗炎症作用がある」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。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。

91. ヨウシュハクセン

名称 ヨウシュハクセン [英]Burning Bush [学名]Dictamnus albus

概要 ヨウシュハクセンは南ヨーロッパ原産のミカン科の多年草。高さ1 m程度に生長する。根部、全草が利用される。俗に、「消化器・泌尿生殖器の疾患によい」「鎮静作用がある」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。

92. ヨウシュフクジュソウ、セイヨウフクジュソウ、アドニス・ヴェルナリス

名称 ヨウシュフクジュソウ、セイヨウフクジュソウ、アドニス・ヴェルナリス [英]Pheasant's Eye, Spring Adonis, Adonide, Adonis Herba [学名]Adonis vernalis

概要 ヨウシュフクジュソウはヨーロッパおよびシベリア原産のキンポウゲ科の多年生植物。主に地上部が利用される。俗に、「軽度の心不全によい」「不整脈によい」「痙攣によい」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。極めて有毒であるため、植物を摂取することは危険。妊娠中・授乳中の摂取もおそらく危険。高カルシウム血症、低カリウム血症の人は使用禁忌。ジゴキシンや強心配糖体を含むハートとの併用は禁忌。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

93. レンギョウ、レンギョウウツギ

名称 レンギョウ、レンギョウウツギ [英]Forsythia, Forsythia de Paris, Forsythia Fructus [学名]Forsythia suspensa

概要 レンギョウは中国原産のモクセイ科のややつる性の落葉低木で、高さ3 m程度に生長する。主に果実が抗炎症作用を期待して利用される。俗に、「細気管支炎によい」「扁桃炎によい」「咽喉炎によい」などと言われているが、摂取した際の有効性・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。



94. ロベージ、レビスチウム

名称 ロベージ、レビスチウム [英]Lovage, Ach des Montagnes, Apio de Monte, Lavose [学名]Levisticum officinale

概要 ロベージはヨーロッパ南部原産のセリ科の多年草で、高さ1~2 m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る。俗に、「炎症によい」「利尿作用がある」「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。通常に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。子宮収縮作用および通経作用を有する可能性があるため、妊娠中の摂取はおそらく危険である。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。心機能および腎機能障害による浮腫、腎機能障害および腎炎には使用禁忌。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。



95. Dwarf Elder

名称 Dwarf Elder [英]Dwarf Elder [学名]Sambucus ebulus

概要 Dwarf Elderはレンブクソウ科 (Adoxaceae/Sambucaaceae) またはスイカズラ科 (Caprifoliaceae) の植物で、0.5~2 m程度に生長する。主に葉、根、果実が利用される。俗に、「関節痛によい」「体重減少によい」「利尿作用がある」などと言われているが、ヒトでの有効性は信頼できる十分な情報が見当たらない。意識消失や死に至る可能性があるため、過剰に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。

96. キクイモ

名称 キクイモ [英]Jerusalem artichoke [学名]Helianthus tuberosus

概要 キクイモは北アメリカ原産のキク科の多年草。高さ1~3 mに生長する。地下茎が肥大してこぶの多い大きな塊茎をつくる。国内ではほぼ全国でみられ、繁殖力が強く、在来種や畑作物との競合から要注外来生物に指定されている。漬物にして食されるほか、果糖原料、アルコール製造原料、サプリメントとして用いられる。塊茎にイヌリン (別項を参照) を含み、貯蔵中にイヌラーゼにより果糖に分解する。俗に、「糖尿病によい」「皮膚によい」などと言われているが、ヒトでの安全性、有効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。

97. ウオトリマメ、ピスシジア・エリスリナ

名称 ウオトリマメ、ピスシジア・エリスリナ [英]Jamaican Dogwood, Fish-Poison Tree, Dogwood Jamaica, Fishfudle [学名]Piscidia piscipula, Erythrina piscipula, Piscidia erythrina

概要 ウオトリマメは西インド諸島から北米南部に分布するマメ科の植物。高さ15~25 m程度に生長する。主に根皮が利用される。俗に、「不安によい」「不眠によい」「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。有毒であるため摂取することはおそらく危険である。妊娠中、授乳中および小児は使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

98. タカサブロウ、アメリカタカサブロウ、カンレンソウ

名称 タカサブロウ、アメリカタカサブロウ、カンレンソウ [英]Eclipta [学名]Eclipta thermalis, Eclipta prostrata, Eclipta alba

概要 タカサブロウ (高三郎) は北海道を除く全国に分布するキク科の一年草で、高さ10~80 cm程度に生長する。帰化種はアメリカタカサブロウ (Eclipta alba)。主に地上部が利用される。俗に、「老化予防によい」「皮膚によい」「めまいによい」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。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

99. チコリー、キクニガナ

名称	チコリー、キクニガナ [英]Chicory, Achicoria, Succory, Blue Sailors [学名]Cichorium intybus
概要	チコリーはヨーロッパ原産のキク科の多年生植物で、高さ40 cm~2 m程度に生長する。根はサラダとして広く利用されており、乾燥させた根を焙炒した粉末は、18世紀後半よりコーヒーの代わりとして利用されていた。俗に、「食欲不振によい」「消化不良によい」「強壮によい」「利尿によい」「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使用した場合はおそらく安全である。月経や流産を引き起こす可能性があるため、妊娠中に多量に摂取することは危険性が示唆されている。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。チコリー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。

100. クサソテツ、コゴミ、ガンソク

名称	クサソテツ、コゴミ、ガンソク [英]Ostrich Fern, Fiddlehead Fern, Garden Fern, Hardy Fern [学名]Matteuccia struthiopteris, Osmunda struthiopteris
概要	クサソテツは東アジア、ヨーロッパ、北アメリカ東部などに分布するオシダ科(イワデンダ科)の多年生草本で、日本でも各地の山野に生えている。コゴミ、コゴメとも呼ばれ、4~6月にくるくる巻いて出てくる若芽は茹でておひたしにしたり、天ぷらなどにしたりして食べる。俗に、「のどの痛みによい」などと言われているが、ヒトでの有効性は十分な情報が見当たらない。10分以上茹でるなど適切に調理したものを食用とする場合はおそらく安全であるが、未調理の場合は重篤な食中毒の原因となる可能性があり、おそらく危険であるため、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、通常の食材として利用する場合を除いて使用を避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

101. シナヨモギ

名称	シナヨモギ [英]Wormseed, Levant, Santonica, Sea Wormwood [学名]Artemisia cina
概要	シナヨモギはキク科の多年草で、高さ30~60 cm程度に生長する。主に頭状花が回虫駆除薬サントニンの原料として利用される。俗に、「回虫感染によい」「蟯虫感染によい」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。毒性が強いため摂取することは危険。妊娠中・授乳中の摂取も危険なため避ける。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

102. ソゴウコウ、トウヨウフウ

名称	ソゴウコウ、トウヨウフウ [英]Storax, Balsam Styracis, Sweet Gum, Copalm, Gum Tree [学名]Liquidambar orientalis
概要	ソゴウコウ(蘇合香)はマンサク科の落葉性高木で強い芳香があり、高さ6~15 m程度に生長する。主に樹脂が利用され、香水の揮発防止剤に用いられる場合もある。俗に、「がんによい」「咳によい」「下痢によい」などと言われているが、ヒトでの有効性は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、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。

幼児にサプリメントは必要ですか？

「身長が伸びる」「栄養バランスが良い」「脳の発達に良い」といった情報を耳にすると、我が子にもサプリメントを与えてみようと思われるかもしれません。実際に、日本で幼児にサプリメントを与えている保護者の方は約8〜10%程度いると推定されています。その際、サプリメントとはどんなものなのか、幼児に与えても安全なのか、などを正しく理解していないければ、良いと思って行ったことが悪い結果になってしまうこともあります。大切なお子様にサプリメントを与える前に、下に挙げた5つのポイントをしっかり確認してください。

(注)サプリメントとは、食品として流通していて、特定の成分(ビタミン、ミネラル、DHAなど)を含む錠剤・カプセル・濃縮エキス状の製品です。通常の食品(飲料、ヨーグルト、ゼリーなど)ではありません。医薬品でもありません。

サプリメントを与える前にチェックしたい5つのポイント

- 1 品質は大丈夫？**
 サプリメントは医薬品のような厳密な品質管理がされています。医薬品のような形状であっても、その品質管理はあくまで食品レベルで、幼児が摂取したときの影響は評価されていません。
- 2 本当に栄養不足？**
 栄養不足に対する不安を感じる情報があっても、多くの幼児が栄養不足であるという根拠はありません。栄養が足りているか判断ができれば、自分で判断せずに医師(医師の専門職)に相談してください。
- 3 メリットとデメリットは？**
 サプリメントの利用にはメリットだけでなく、デメリットもありません。食品を補うためにサプリメントを利用すると、子どもは一日の栄養を摂取することができません。また、サプリメントの購入による出費と得られる効果を考えても、通常食品の方が優れています。
- 4 その情報は誰が出している？**
 多くの場合、入手された情報の発信元はメーカーで、販売促進を目的としています。メーカーは、都合の良い情報は出しにくい状況を考え、提供されている情報を隠すようにしよう。
- 5 通常の食品とサプリメント、どちらが安全？**
 昔から食べてきた通常の食品(味・香・容積があるもの)を摂取するのが安全です。サプリメントを長期摂取した時の安全性と有効性は大人でも明確になっていません。

1 医薬品と違い、製品の品質はバラバラです

サプリメントはあくまで食品として製造されており、医薬品のような厳密な品質管理がされていません。製品中に特定の有効成分が濃縮されている、同時に有害成分も濃縮されている可能性があります。製品の中には、安全性が確認できていない製品も数多くあります。子どもを標的としたサプリメントであっても、実際に幼児に対して、製品としての安全性を確認したものではありません。ほとんどの製品は、有効成分についての一般的な情報を引用していますが、その情報が実際に摂取する製品に当てはまるわけではありません。製品に利用されている原材料の品質は一定とは言えず、しかも複数の原材料から調製されていることを理解してください。「天然・自然の成分」と安全をアピールしている製品が安全とは言えないことも理解してください。また、幼児は誤って、たぐりや誤食を避けず、特に大人を小さくした者ではありません。保護者自身が摂取しているサプリメントが安全だと判断して幼児に与えることはやめてください。幼児がサプリメントを摂取したときの影響はほとんどわかりません。

2 本当に栄養不足か確認してみてください

今の子どもは栄養が不足している、などと、サプリメントの必要性を強調した情報が出されていますが、その根拠はほとんどありません。サプリメントは不足している成分を補給するものであり、摂取不足の判断もできない状態で食品を利用することは、無意味な利用や健康被害につながります。栄養素以外の成分については、人における有効な摂取量、安全な摂取量の範囲がわかっていないことも多くあります。一部のお子さんで栄養素の摂取不足が心配される可能性は否定できません。そのような場合は、自己判断せず、必ず医師(医師の専門職)に相談し、さらに問題があれば、かかりつけのお医者さんと相談して対応してください。

3 与えた時のメリットとデメリットを熟慮しましょう

「子どもの健康が気になる」という理由で安眠にサプリメントを与えようとする、お父さんやお母さんは一生懸命に栄養を摂取することができません。ひとつの食品が食べられないからといって、それだけで栄養不足になることはありません。サプリメントを与えることは、子どもの健康を助長し、大人になっても健全な生活をおくることができ、生活習慣病のリスクが低くなる可能性があります。また、サプリメントの購入による出費と得られる効果を考えても、通常食品の方が優れています。

4 情報は誰が出しているか確認しましょう

インターネット等から提供されている情報は、ほとんどがメーカーから提供されたものです。つまり、販売促進目的で提供されている情報です。当然、良いという内容のみで、サプリメントを摂取することによる望まない影響については、ほとんど触れられていません。全ての人に安全な食品は、利用する人(利用方法)によっては望まない影響(例えば、アレルギー)があります。インターネットや書籍等からの情報発信者の中には、専門家と呼ばれる方もいます。そのような方が完全な客観的立場に立っているかどうかをチェックしてください。情報提供者がどのような人であるかを考え、提供された情報を慎重に検討し、幼児にサプリメントを安全に与えることとはやめてください。

5 昔から食べてきた通常の食品の方が安全です

新しいものが気になりますが、新しいことは十分に検証できていません。幼児が食べられる食品はいろいろあり、摂取経験が浅いサプリメントも、あえて幼児に与える必要はないと書いておいてもいいでしょう。通常の食品を食べることは、栄養補給や体調調節だけでなく、味や色合いから精神的な満足度も与えてくれます。幼児期は、そのような食べ物による味覚・感覚を身につける重要な時期があります。昔から食べてきたいろいろな食品を摂取することが、安全で、費用対効果(購入する費用と得られる効果)も優れています。人がサプリメントを使い始めた歴史は極めて長く、その有効性・安全性はほとんど検証できていません。例えば、ビタミンやミネラルのサプリメントを長期摂取した際の安全性や有効性は、大人でも明確にはなっていません。副作用の発生も報告されている方が、さらなる健康になるという思いやビタミンのサプリメントを継続して利用すると、健康に良かったという結果も出てきています。大人でこのような状況です。ましてやビタミンやミネラル以外の成分を含むサプリメントを、幼児に長期摂取した際の安全性や有効性は検証されていません。

情報は裏面を参照してください

図3. 幼児のサプリメント利用に関する注意喚起リーフレット