

厚生労働科学研究費補助金

食品の安全確保推進研究事業

**いわゆる健康食品の安全性情報の収集及び
伝達手法の開発に関する研究**

平成 26 年度総括・分担研究報告書

主任研究者：梅垣敬三

平成 27(2015)年 3 月

目次

総括研究報告書

いわゆる健康食品の安全性情報の収集及び伝達手法の開発に関する研究	梅垣 敬三
.....	p.3 ~ 6

分担研究報告書

“「健康食品」の安全性・有効性情報”の認知度及びユーザビリティ調査	千葉 剛
.....	p.7 ~ 15

“「健康食品」の安全性・有効性情報”の拡充	千葉 剛
.....	p.16 ~ 51

国民健康・栄養調査結果におけるビタミンE 補助食品(サプリメント)の摂取状況	梅垣 敬三
.....	p.52 ~ 64

厚生労働科学研究費補助金(食品の安全確保推進研究事業)
総括研究報告書

いわゆる健康食品の安全性情報の収集及び伝達手法の開発に関する研究
主任研究者 梅垣 敬三 独立行政法人国立健康・栄養研究所情報センター長

研究要旨

科学的根拠に基づかない情報の氾濫は、健康食品やサプリメントに対する消費者の過大な期待を呼び、無承認無許可医薬品といった違法製品の流通、健康被害発生のほか、適正な医療の実施や健全な食生活推進の妨げとなっている。これらの問題は、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、国民にわかりやすく継続的に提供することによって改善可能である。そこで(独)国立健康・栄養研究所では、Webサイト「健康食品」の安全性・有効性情報(<https://hfnet.nih.go.jp/>、以下HFNet)に、健康食品に関する有効性・安全性情報を収集・蓄積し、それらを公正・中立な視点で発信している。

本研究はHFNetによる情報提供の更なる充実を目的に、掲載情報の大幅な追加更新とHFNetの認知度及びユーザビリティ調査を実施した。また、情報提供に関する資料を得る目的に、平成15年～22年国民健康・栄養調査結果を分析し、成人(20～59歳)のビタミンE補助食品(以下、サプリメント)利用者の特徴を解析した。

HFNetの内容拡充では、本年度は117件の新規健康食品素材に関する安全性・有効性情報、172件の最新の被害関連情報の作成、約380件の既掲載素材情報への追加・改訂等を行った。HFNetの認知度調査では、一般消費者の認知度が低く、健康食品のアドバイザースタッフにおいても十分に認知されていない状況がみられた。ユーザビリティ調査に関しては、安全性・有効性に関する明快な見解を求めているために不便を感じている利用者、また、情報が多く難解であると感じる利用者の存在が明らかとなった。この結果を受け、HFNet内の素材情報データベースの掲載方法を整理した。国民健康・栄養調査結果の分析では、ビタミンEサプリメント利用によってビタミンE過剰摂取の状況は認められなかったが、特に女性では健康的な食事に気を使って食事から十分なビタミンEを摂取し、さらにビタミンEサプリメントを利用する傾向が認められた。

以上のHFNetに関する取り組みは、健康食品に関する正しい知識の普及、健康被害の未然防止と拡大防止に役立つと考えられた。

研究分担者

千葉剛((独)国立健康・栄養研究所)

研究協力者

佐藤陽子((独)国立健康・栄養研究所)

中西朋子((独)国立健康・栄養研究所)

狩野照誉((独)国立健康・栄養研究所)

鈴木祥菜((独)国立健康・栄養研究所)

小林悦子((独)国立健康・栄養研究所)

西信雄((独)国立健康・栄養研究所)

瀧本秀美((独)国立健康・栄養研究所)

笠岡(坪山)宣代((独)国立健康・栄養研究所)

坪田(宇津木)恵((独)国立健康・栄養研究所)

A.目的

科学的根拠に基づいていない食品の機能

性に関する情報の氾濫は、いたずらに消費者を混乱させ、いわゆる健康食品や無承認無許可医薬品による健康被害の発生に関与している。健康被害は、消費者の健康食品に対する過度な期待や、安全性に対する誤解により誘発されると考えられる。そのため、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提供など、健康食品を安全かつ適切に利用できる環境の整備が求められる。

(独)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/>、以下HFNet)は、健康食品に関する公正・中立な情報を安全性の観点から発信している国内唯一の無料サイトである。このサイトを通じて、国内外から出される最新の健康食品関連情報を継続的に発信することは、健康食品が関連し

た様々な問題の解決に役立つと考えられる。しかし、科学研究の進歩にともなって、健康食品関連の新しい研究成果が世界中から発信され、HFNet に未収録の素材が新たな健康食品素材として市場に出現してきている。また、インターネット環境も日々進歩しており、HFNet のシステム環境もそれに合わせて改善する必要がある。HFNet が国民に役立つものとなるためには、このような社会状況の変化に適切に対応する取り組みが必要である。

そこで、本年度の研究では、1) HFNet の情報の追加更新による内容の拡充、2) HFNet の認知度及びユーザビリティ調査、3) 適切な情報提供のためのビタミン E サプリメント利用者の特徴の把握、について検討した。

B. 研究方法

1) “「健康食品」の安全性・有効性情報”の拡充

昨年度に引き続き、HFNet の掲載情報の追加を行った。国内外で公開されている新規の健康食品関連情報は、最新健康食品文献リスト情報

(http://www.nutritio.net/linkdediet/jiten/FMPro?-db=dictlist.fp5&-Format=index_err.html&cbx=chk&-lay=lay&-sortfield=createdate&-sortorder=descend&-max=30&-Find) から適宜抜粋するとともに、国内外の行政機関から公開された安全性情報を収集してデータベースに追加・公開した。新規素材情報の作成は、Natural Medicine comprehensive database (<http://naturaldatabase.therapeuticresearch.com/home.aspx?cs=&s=ND>) 及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 Standard(<http://naturalstandard.com/>)、植物図鑑、辞典等から有効性と安全性に関する情報を収集し、新規素材情報として作成・公開した。追加情報の基本的な考え方ならびに記載方法は、<https://hfnet.nih.go.jp/usr/faq/faq.html> に示した通りである。

2) “「健康食品」の安全性・有効性情報”の認知度及びユーザビリティ調査

HFNet の認知・利用状況及び掲載情報の拡充における課題を把握するため、2014 年 5 月～11 月に、健康食品関連講習会参加者、

健康食品のアドバイザースタッフ研修会参加者、HFNet のサイトに登録している会員、合わせて 1,890 人を対象に、HFNet の利用に関するアンケート調査を行った。また、ユーザビリティ調査結果を踏まえて、HFNet 内の素材情報データベースの掲載方法を整理した。

3) 国民健康・栄養調査結果におけるビタミン E 補助食品 (サプリメント) の摂取状況

平成 15 年～平成 22 年の国民健康・栄養調査結果を用いて、20～59 歳のビタミン E 補助食品 (顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品、以下サプリメント) 摂取者の属性、栄養摂取量、生活習慣、食品摂取量の特徴について検討した。

C. 研究結果

1) “「健康食品」の安全性・有効性情報”の拡充

2014 年 4 月から 2015 年 2 月末までに、最新の被害関連情報 172 件、新規健康食品素材 117 件、掲載情報の追加・改訂 380 件を作成・公開した。

2) 「健康食品」の安全性・有効性情報の認知度及びユーザビリティ調査

一般消費者の HFNet 認知度は 3 割未満であり、利用している者の割合は 7.2%であった。アドバイザースタッフでは、一般消費者に比べるとサイトの認知度・利用度ともに高かったが、「知らなかった」と回答した者が 2 割弱おり、また、消費者から健康食品関連の相談を受けていると答えた者のうち、15.4%が HFNet を「知らなかった」と回答した。また、使いにくい、必要な情報がないとの意見も見られた。HFNet 登録会員においては、他の利用者に比較し、サイトの満足度は高い傾向にあるものの、多くの改修意見が得られた。

3) 国民健康・栄養調査結果におけるビタミン E 補助食品 (サプリメント) の摂取状況

平成 15 年から 22 年までの 8 年間のビタミン E サプリメント利用者率は 3.0%であり、利用者は、女性、高齢、大都市在住者、単身世帯に多く、運動習慣がある、喫煙習慣がない傾向がある、という特徴が認められた。

また、利用者は、通常食品からのビタミン

E 摂取量も多い、茶・野菜類の摂取量が多いという特徴も認められた。

D.考察

科学的根拠に基づかない情報の氾濫は、健康食品やサプリメントと呼ばれる食品への消費者の過大な期待を呼び、健康被害の発生や、適正な医療の実施や健全な食生活推進の妨げになっている。これらの問題の解決のためには、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、わかりやすく継続的に国民に提供する必要がある。そこで、本研究では、その基盤となる HFNet の拡充を行い、健康食品に関連した被害や注意喚起に関する最新情報を迅速に発信した。また、健康食品素材として用いられている多くの植物には、安全性及び有効性の科学的根拠がほとんど見当たらないことを明確にした。健康食品に関する情報では有効性のみが強調され、安全性については、それほど認識されているとは言えない現状の中、HFNet を介して安全性に重点を置いた公正・中立な情報を発信して行くことは、健康食品の安全性に関する問題の改善に寄与できるであろう。

HFNet を通じて発信される情報は多くの消費者に共有されることで、国民の健康食品に関する理解の一助となり、健康被害の発生を防ぐ役割を担うことができる。発信した情報が共有されるためには、サイト自体の高い認知度と、的確で理解しやすい情報の提供方法が必要である。そこで、HFNet の認知・利用状況及び掲載情報の拡充における課題を把握するため、HFNet の利用に関するアンケート調査を実施した。その結果、一般消費者において HFNet の認知度が極めて低率であったことから、まずはサイトの認知度を高める必要があることが明らかとなった。アドバイザースタッフでは、一般消費者に比べるとサイトの認知度・利用度ともに高かったが、それでも「知らなかった」と回答した者が2割弱おり、また、使いにくい、必要な情報がないとの意見も見られた。閲覧者がサイトを使いにくい・見にくいと考える要因として、情報量の多さと内容の難解性が考えられる。この点を改善するために、一般消費者にとってもわかりやすい説明の付記、簡潔な文章でまとめたトピックスの作成などの工夫が有効であると考えられる。一方、HFNet の利用頻度が高いと考えられる会員においては、他

の利用者に比較し、サイトの満足度は高い傾向にあるものの、多くの改修意見が得られた。一般消費者は安全性・有効性に関する明快な見解を求めているために不便を感じていると考えられる状況が認められたことから、HFNet 掲載情報の中立性の理解を促す説明を行うことが必要と考えられた。調査結果の「情報量が多い」「見にくい」といった意見に対応するため、HFNet 内素材情報データベースにおける有効性及び安全性情報の掲載方法を整理した。このように公正・中立な情報を掲載するとともに、利用者のニーズを把握し、それに対応した改善を加えていくことで、認知度および利用度の向上を継続的に図っていくことが重要と考えられる。

健康食品やサプリメントの利用の背景として、不適切な生活習慣への不安が挙げられるが、健康食品やサプリメントの利用者が、実際に不適切な生活習慣を送っているとは限らない。食生活におけるビタミンやミネラルの摂取不足への懸念が、健康食品の利用につながっている可能性がある。不足者が不足する成分を把握して、こうした食品から補足摂取することには意義があるが、ビタミンやミネラルでも、必要以上の量を摂取することは意味がなく、むしろ過剰のリスクを高める可能性がある。そのような理由から、ビタミンやミネラルのサプリメントの利用者と非利用者の栄養摂取量、生活習慣の特徴を把握する必要があると考えられた。各種ビタミンの中でもビタミン E はその抗酸化作用が注目され、世界中でサプリメントとしての利用が広まっているものの、日本ではビタミン E サプリメントの利用に特化した実態調査は実施されていない。ビタミン E サプリメントの多くは、「ビタミン E は脂溶性ビタミンの中でも過剰症の心配がなく、安全なビタミンである」との宣伝広告で販売されているが、近年、ビタミン E サプリメントの利用と死亡率増加の関連などが報告されており、その利用状況と問題の有無を把握する必要がある。そこで、本年度は、ビタミン E に着目し、全国的な状況が把握できる国民健康・栄養調査結果（平成 15 年～22 年）を用い、ビタミン E サプリメント利用者の特徴を把握した。その結果、ビタミン E サプリメントの利用率は 3.0%であり、女性、高年齢、大都市在住者に多い、運動習慣がある、喫煙習慣がないという特徴が明らかとなった。この点は、前年

度に検討したサプリメント全体の利用者の特徴同様の傾向であった。また、ビタミンEサプリメント利用と食品摂取量の関連について検討したところ、ビタミンEサプリメント利用者は茶・野菜類の摂取量が多かったことから、より健康的な食生活を心がけている人がサプリメントを利用する傾向があると考えられた。サプリメント利用者においてもビタミンE総摂取量が過剰摂取となった人は見受けられなかったため、ビタミンEサプリメントの利用が健康に直ちに悪影響を与えるような状況は生じていないと考えられた。しかしながら、ビタミンEサプリメントの利用については、その必要性を十分に検討したうえで、食事からの摂取では不十分であった場合の補給として利用する考え方を普及する必要がある。

E. 結論

HFNet (<https://hfnet.nih.go.jp/>) 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 117 素材の安全性・有効性情報と 172 件の最新の被害関連情報の作成、掲載中の素材情報への追加・改訂約 380 件を行い、安全性の観点から公正・中立な情報発信をするとともに、サイトのセキュリティ強化、利便性向上のための改修を行った。また、情報提供の状況を把握する目的で HFNet の認知度・ユーザビリティ調査を実施し、認知度の向上、HFNet 掲載情報の中立性の理解を促す説明の追加、一般の消費者にとって理解しやすい簡潔な説明文やトピックスを付記することの必要性を明らかにした。さらに、平成 15 年～22 年の国民健康・栄養調査の結果から、20～59 歳男女におけるビタミンEサプリメント利用者には、女性、高年齢、大都市在住者が多く、運動習慣がある、喫煙習慣がない、茶・野菜類の摂取量が多いという特徴が認められた。この結果は、ビタミンEサプリメントの利用はが、より健康的な生活・食習慣を心がけていることを示唆した。HFNet による継続的な情報発信により、サプリメントの必要性の熟考を促すとともに、健康食品に関する正しい知識を普及させることが、サプリメントの適正な利用、および健康被害の未然防止と拡大防止に役立つと考えられた。

F. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

- 1) 佐藤陽子、千葉剛、梅垣敬三 . 国民健康・栄養調査における成人のビタミンEサプリメント利用状況 . 第 73 回日本公衆衛生学会、平成 26 年 11 月 7 日、宇都宮.
- 2) 梅垣敬三 . 健康食品の有効性と安全性の情報をどう扱うか . 第 35 回日本臨床薬理学会学術総会、平成 26 年 12 月 6 日、松山.
- 3) Keizo Umegaki . Countermeasures to avoid interactions of health food and drugs causing adverse events . The 2nd International Conference on Pharma-Food (ICPF 2014)、平成 26 年 11 月 6 日、静岡.

3. その他

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

3. その他

なし

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・有効性情報の認知度及びユーザビリティ調査

主任研究者	千葉 剛	(独)国立健康・栄養研究所情報センター
研究協力者	梅垣 敬三	(独)国立健康・栄養研究所情報センター
	佐藤 陽子	(独)国立健康・栄養研究所情報センター
	中西 朋子	(独)国立健康・栄養研究所情報センター
	鈴木 祥菜	(独)国立健康・栄養研究所情報センター
	小林 悦子	(独)国立健康・栄養研究所情報センター

研究要旨

いわゆる健康食品（以下、健康食品）に関連する健康被害の発生を防止し、健康食品に対する正しい知識を国民が広く共有するためには、科学的根拠に基づいた情報を得ることが重要である。(独)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 (HFNet) は、公正・中立な情報を安全性の観点から発信しており、常に新しい情報の提供を行っている。しかしながら、単に情報を掲載しているだけでは、どれだけ本サイトが消費者に役立っているのかが不明である。そこで、本サイトの認知度、利用実態を把握し、ユーザビリティ向上のための課題を見出すため、HFNet の利用に関するアンケート調査を一般消費者 アドバイザリースタッフ HFNet 会員を対象に行った。一般消費者の HFNet 認知度は低く、アドバイザリースタッフにおいてもサイトを認知していない者がみられたことから、認知度の向上が極めて重要であると考えられた。ユーザビリティに関しては、安全性・有効性に関する明快な見解を求めているために不便性を感じていると考えられる利用者が認められたことから、HFNet 掲載情報の中立性の理解を促す説明を行うこと、また、情報が多く難解であると感じる者が多かったことから、一般の消費者にとって理解しやすい簡潔な説明文やトピックスを付記することが必要であると考えられた。本調査により見出された課題の改善は、HFNet の認知度・利用度向上のための方策を考える上で重要であり、健康食品の安全な利用の一助となると考える。

A.目的

(独)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/>)(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。これらの情報は日々、国内外より発信される健康食品関連情報を反映して常に更新を行っている。サイトが広く認知され、情報が共有されることで、国民の健康食品に関する理解の一助となり、健康被害の発生を防ぐ役割を担っている。HFNet を通じて発信される情報を多くの消費者が共有するためには、サイト自体の高い認知度と、的確で理解しやすい情報の提供方法が必要である。

そこで、HFNet の認知・利用状況及び掲載情報の拡充における課題を把握するため、HFNet の利用に関するアンケート調査を実

施した。

B.研究方法

1.時期・対象・調査方法

2014年5月～11月の期間でアンケート調査に協力を得られた健康食品関連の講演会参加者(以下一般) アドバイザリースタッフ研修会参加者(以下AS)及びHFNetのサイトに登録している会員(以下会員)合わせて1,890人を対象とし、質問紙(一般、AS)またはインターネット(会員)での自記式質問調査を行った。

一般及びASにおいては、講演会会場にて質問紙を直接配布し、その場で回収した。会員におけるインターネットアンケートは、2014年6月9日にアンケート協力依頼メールを発信し、アンケートフォームへのアクセス及び各設問への回答を依頼し、同16日に

回答を締め切った。

2.解析内容・解析方法

調査項目は、属性、消費者からの相談有無、保健医療系資格の有無、HFNet 認知状況、利用状況（各コンテンツの閲覧頻度、利用目的）、サイトの評価、掲載希望情報、改善希望箇所、その他の意見とした。これらの項目のうち、属性～HFNet 認知状況までは全員、利用状況以降は「HFNet を知っており、利用している」と回答した者のみに質問した。

3.解析方法

結果は SPSS statistics 21 for Windows を用い、度数分布にてまとめた。HFNet の認知・利用状況、利用目的については χ^2 検定、閲覧頻度、サイトの評価についてはクラスカル・ウォリスの検定を実施し、 $p < 0.05$ を有意とした。%は欠損値を除いて算出した。

C.研究結果

1.全体の属性

解析対象者の性別の割合は男性 35.2%、女性 64.8%、年代の割合は20代以下9.2%、30代14.5%、40代22.2%、50代24.2%、60代以上29.9%であった。

居住区の分布は関東が48.1%と最も多く、次いで中部17.9%、近畿14.5%、九州・沖縄8.2%、中国・四国8.2%、北海道・東北4.8%、海外0.1%の順であった。

2.群別の属性

解析対象者数は、一般757人、AS744人、会員389人であった。なお、会員の22.4%がアドバイザースタッフの有資格者であった。

それぞれの群における性、年代、居住区を図1に示した。年齢の特徴として、一般で高齢者が多く、性別では会員において男性が多かった。居住区に関しては、会員ではインターネットを介した調査である為、全国に広がっており、1名ではあるが、海外からの利用者も見受けられた。一方、一般及びASでは講演会の参加者が対象である為、講演会の開催地の偏りが影響している。

3.保健医療系資格の有無

保健医療系の有資格者の割合は一般で

18.2%、ASで77.6%、会員で56.8%であり、保有資格は薬剤師(24.8%)、栄養士・管理栄養士(19.7%)、臨床検査技師(1.7%)の順に多かった。それぞれの内訳を表1に示す。

4.消費者からの相談の有無

消費者から健康食品に関する相談を受けている者は、一般で12.1%、ASで57.3%、会員で56.8%だった(図2)。

5.HFNet の認知・利用状況

一般、ASを対象にHFNetの認知・利用状況について聞いたところ、「知っており利用している」がそれぞれ7.2%(一般)、36.2%(AS)、「知っているがあまり利用していない」が15.9%、44.0%、「知らなかった」が76.9%、19.9%だった(図3)。

会員においては、4.1%が「以前は利用していたが、今は利用していない」と回答した。

一般、ASのうち、「知っているがあまり利用していない」と答えた者に対し、理由を聞いたところ(複数回答)、「使う必要がない」が51.2%で最も多く、次いで、「使いにくい」(13.7%)、「他のサイトを利用している」(9.4%)の順であった。一般では「必要な情報がない」($p < 0.05$)、「使う必要がない」($p < 0.05$)と答えた人が有意に多かった(表2)。

6.HFNet の利用目的

HFNetの利用目的を聞いたところ(複数回答)、最も多かったのは「消費者からの相談に対応するため(主に安全性)」(58.2%)で、次いで「消費者からの相談に対応するため(主に有効性)」(55.1%)、「広告・メディアの情報を確認するため」(37.2%)、「講演会・講座の資料として」(28.3%)、「製品開発」(17.5%)であった。

対象者別にみると、ASは「消費者からの相談に対応するため(主に有効性)」($p < 0.01$)、会員は「広告・メディアの情報を確認するため」($p < 0.01$)、「製品開発」($p < 0.05$)を挙げた者が有意に多かった(表3)。

7.コンテンツの閲覧頻度

各コンテンツ「最新ニュース」「被害関連情報」「基礎知識」「素材情報データベース」「話題の食品・成分」「サプリメントクイズ」

の閲覧頻度を図4に示した。「サプリメントクイズ」においては、全ての群でほとんど見ないという回答であった。それ以外の項目においては、必要な時に見るという回答が最も多く、次いで月1～2回、週1～2回、頻繁に見るという順であった。また、群別においても閲覧頻度に差は認められなかった。

8. サイトの評価

サイトの評価を表4に示した。

(1) 情報量： 全体では、多い(10.6%)、適量(74.2%)、少ない(15.2%)であった。群別にみると、一般で多いという評価、会員で少ないという評価が多くなる傾向にあった。

(2) 内容： 全体では、難しい(9.6%)、丁度良い(82.9%)、簡単(7.5%)であった。一般において難しいという回答が多かった。

(3) 見やすさ： 全体では、見やすい(14.0%)、丁度良い(64.3%)、見にくい(21.7%)であった。全ての群において、20%以上が見にくいという評価であった。

(4) デザイン： 全体では、よい(10.7%)、普通(78.7%)、悪い(10.6%)であった。

(5) 実用性： 全体では、常に役立つ(30.3%)。まあ役立つ(62.8%)、あまり役立たない(6.7%)、まったく役立たない(0.1%)であった。全ての群において、9割以上が常に役立つ、まあ役立つと回答していた。

9. 意見・要望

HFNet に対する意見・要望を聞いたところ、「操作性の向上(45名)」が最も多く、次いで「掲載情報の充実(40名)」「デザイン・見やすさ改善(29名)」「最新の情報提供(21名)」「簡潔・説明しやすいトピックス(18名)」「企業の個別製品情報(17名)」などの掲載・改善希望があげられた(表5)。

D. 考察

HFNet の認知・利用状況及び掲載情報の拡充における課題を把握するため、HFNet の利用に関するアンケート調査を実施した。

本調査における「一般」の対象者は、健康食品関連講習会の参加者であることから、日ごろから健康食品の情報に関心を持っている者が多いと考えられる。それにも関わらず、

HFNet を知らなかった者は7割を超え、逆に、利用している者の割合は7.2%と低率であった。健康食品に関する情報が氾濫する中で、本 HFNet は科学的根拠に基づく情報を掲載している数少ないサイトである。消費者が適切な健康食品を選択、購入する前に、それを摂取することのリスクとベネフィットを理解することが必要であるが、現在の HFNet の認知状況では一般消費者に直接的にはあまり役立っていないと考えられる。一般消費者においては、まず第一に HFNet の存在を認知してもらう必要がある。

AS では、一般に比べるとサイトの認知度・利用度ともに高かったが、「知らなかった」と回答した者が2割弱おり、また、消費者から健康食品関連の相談を受けていると答えた者のうち、15.4%が HFNet を「知らなかった」と回答した。その一方で、HFNet の利用目的を尋ねたところ、AS の利用者のうち約6割が、「消費者からの相談(有効性・安全性)に対応するため」と回答しており、一般消費者が健康食品関連の情報を得るうえで AS は重要な役割を担っているといえる。これらの結果から、AS による HFNet 利用は、間接的に消費者にも役立っていると考えられる。つまり、AS の HFNet 認知・利用度の向上は極めて重要であると考えられる。

一般及び AS のうち、HFNet を「知っているがあまり利用しない」と回答した者に対して利用しない理由を尋ねたところ、「使わない必要がない」と回答した者が最も多く、一般では60.7%、AS では48.4%であった。しかし、「使いにくい」と答えた者がそれぞれ10.7%(一般)、14.6%(AS)、「必要な情報がない」と答えた者が14.3%、7.0%おり、健康食品関連の情報を必要としているにも関わらず HFNet では必要な情報を得にくい、または得ることができないと考えている者が存在することが分かった。また、サイトの「見やすさ」を尋ねたところ、約2割が「見にくい」と答えている。これらの点から、サイトの利用度を向上させるために、より見やすく、わかりやすい情報の掲載方法の工夫・改善が必要であるといえる。しかしながら、サイトの枠組みの改修にはかなりの費用が掛かるため、まずはこれまで同一に扱われていた情報を項目を分けて掲載するなど、出来る範囲で改修を行った。

HFNet の評価に関して、情報量が多いと回

答した者が全体の 1 割を超えていたことに加えて、内容が難しいと答えた者は 9.6%あり、かつ一般では難しいと答えた者が有意に多かった。閲覧者がサイトを使いにくい・見にくいと考える要因として、情報量の多さと内容の難解性が考えられる。この点を改善するために、一般消費者にとってもわかりやすい説明の付記、簡潔な文章でまとめたトピックスの作成などの工夫が有効であると考えられる。一方、HFNet の利用頻度が高いと考えられる会員で、「あまり役立たない」「まったく役立たない」と回答した者の割合が高かった。その理由としては、HFNet では過大評価を避けるため、あえて総合的な評価はしていないため、各素材の安全性・有効性を断言することが難しく、「どの素材にどのような効果があるのか」などの問いに対する明快な回答を求める利用者にとっては役に立たないと評価されている事が考えられる。HFNet の意義を理解してもらったうえで掲載情報が有効に利用されるよう促していく必要がある。

本調査の結果から HFNet の課題が明らかとなった。本サイトの利用者の多くは掲載情報に満足している一方で、使いづらい、役に立たないという意見もあった。また、そもそもサイトを知らないという意見もあったことから、HFNet の改修を行うと同時に、いかに認知してもらうかが今後の課題である。

E. 結論

HFNet の認知・利用状況及び掲載情報の拡充における課題を把握するため、健康食品関連講習会参加者、アドバイザースタッフ研修会参加者、HFNet 会員を対象に、HFNet の利用に関して調査した結果、以下のことが明らかとなった。

一般消費者において HFNet の認知度が極めて低率であったことから、まずはサイトを認知してもらう必要がある。アドバイザースタッフにおいて HFNet を認知していない者が見られた。また、使いにくい、必要な情報がないとの意見も見られた。会員においては、他の利用者に比較し、サイトの満足度は高い傾向にあるものの、多くの改修意見が得られた。

HFNet は公正・中立な情報を掲載するだけでなく、その情報が有効利用される必要がある。本調査により見出された課題の改善は、

HFNet 認知度・利用度向上のための方策を考える上で重要であるといえる。

F. 研究発表

1. 論文発表
なし
2. 学会発表
なし
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

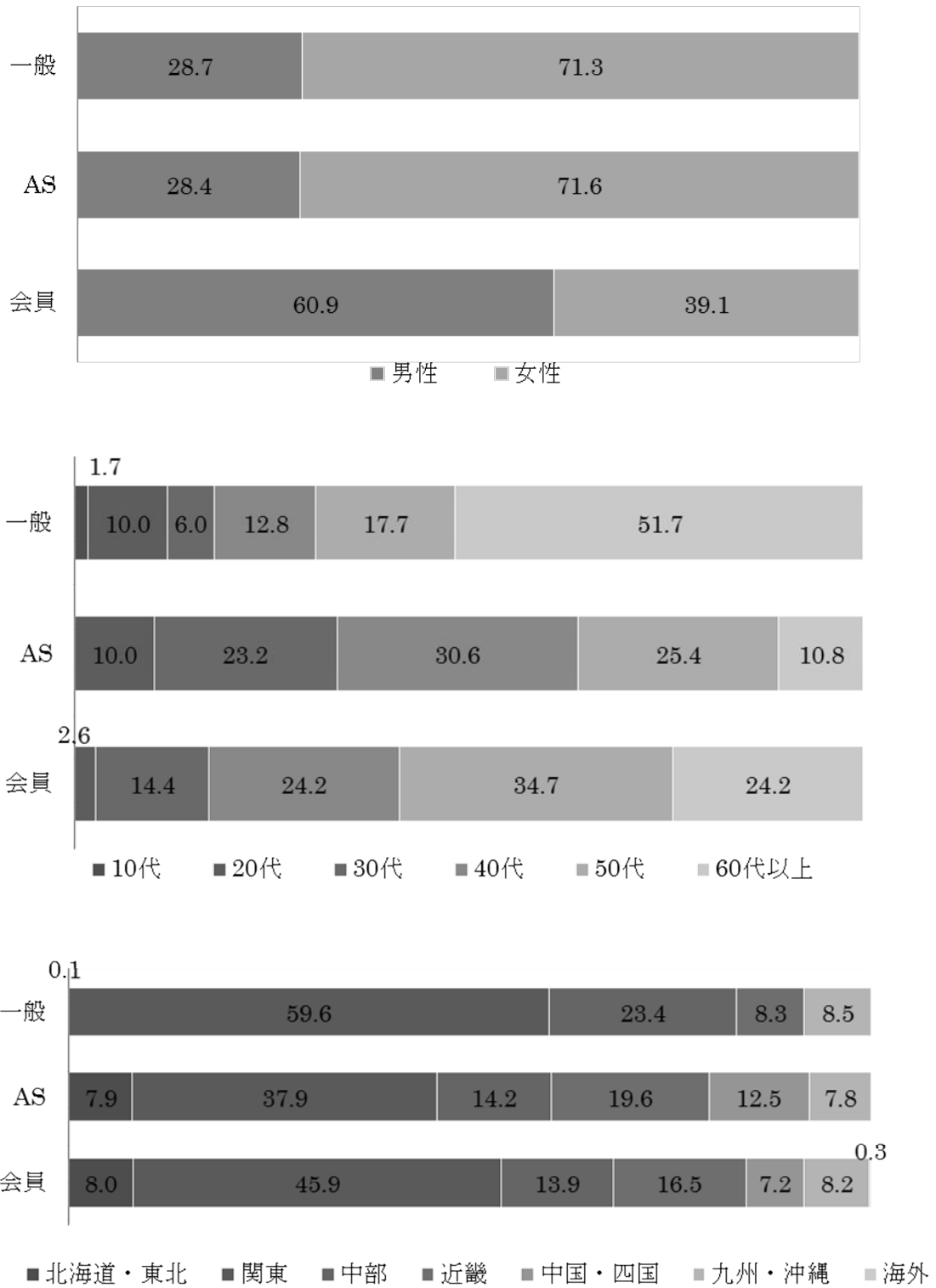


図1 対象者の性別、年代、居住区 (%)

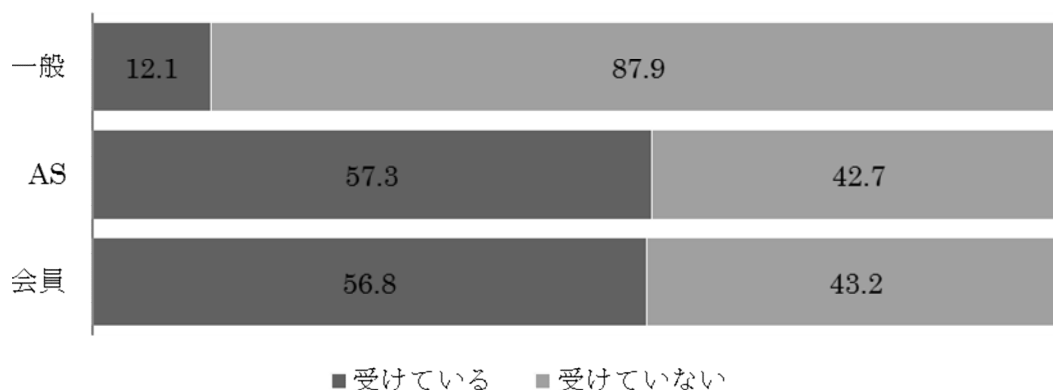


図2 消費者からの相談の有無 (%)

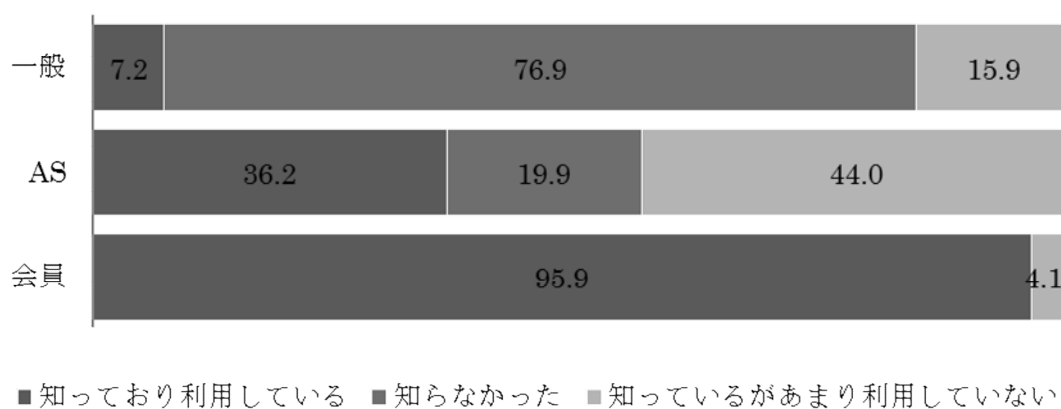
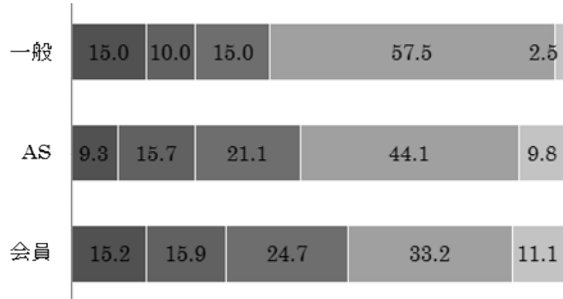


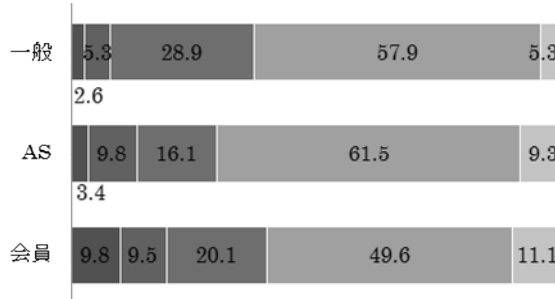
図3 HFNetの認知度及び利用状況 (%)

会員においては、「以前は利用していたが、今は利用していない」と答えた人を「知っているがあまり利用していない」割合として示した。

最新ニュース



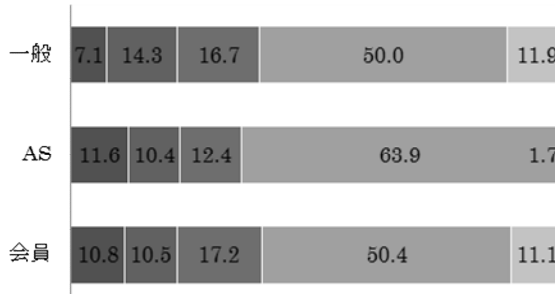
被害関連情報



基礎知識



素材情報データベース



話題の食品・成分



サプリメントクイズ



■ 頻繁にみる ■ 週1~2回 ■ 月1~2回 ■ 必要などきのみ ■ ほとんど見ない

図4 コンテンツの閲覧頻度 (%)

表 1 保健医療系の有資格者 n (%)

	一般	AS	会員
薬剤師	23 (3.3)	306 (41.6)	125 (32.1)
栄養士/管理栄養士	80 (11.3)	217 (29.5)	64 (16.5)
臨床検査技師	2 (0.3)	17 (2.3)	12 (3.1)
看護師/保健師	11 (1.6)	12 (1.6)	2 (0.5)
医師	0 (0.0)	5 (0.7)	17 (4.4)
獣医師	2 (0.3)	1 (0.1)	3 (0.8)
歯科医師	1 (0.1)	4 (0.5)	0 (0.0)
その他	12 (1.7)	22 (3.0)	15 (3.9)

表 2 HFNet を「知っているがあまり利用していない」理由 n (%)

	一般	AS	P 値
使う必要がない	51 (60.7)	139 (48.4)	0.048
使いにくい	9 (10.7)	42 (14.6)	0.359
他のサイトを利用している	4 (4.8)	31 (10.8)	0.096
必要な情報がない	12 (14.3)	20 (7.0)	0.036
その他	8 (9.5)	54 (18.8)	0.045

複数回答

P 値は χ^2 検定で解析した結果を示す。

表 3 HFNet の利用目的 n (%)

	一般	AS	会員	P 値
消費者相談対応 (安全性)	24 (48.0)	160 (60.4)	410 (58.1)	0.265
消費者相談対応 (有効性)	30 (60.0)	167 (63.0)	388 (49.1)	0.002
広告・メディア情報確認	16 (32.0)	76 (28.7)	262 (43.7)	>0.001
講演会・講座の資料	16 (32.0)	71 (26.8)	199 (28.8)	0.712
製品開発	1 (2.0)	44 (16.6)	123 (20.1)	0.018
その他	7 (14.0)	35 (13.2)	126 (21.6)	0.017

複数回答

P 値は χ^2 検定で解析した結果を示す。

表4 サイトの評価 (%)

		一般	AS	会員
情報量	多い	16.3	11.5	9.3
	適量	77.6	73.9	74.0
	少ない	6.1	14.6	16.7
内容*	難しい	22.4	5.1	10.8
	ちょうどよい	71.4	88.1	81.0
	簡単	6.1	6.7	8.2
見やすさ	見やすい	16.3	11.9	15.2
	適当	59.2	66.4	63.5
	見にくい	24.5	21.7	21.3
デザイン	よい	12.2	10.3	10.8
	普通	81.6	78.2	78.7
	悪い	6.1	11.5	10.5
実用性*	常に役立つ	49.0	27.5	29.8
	まあ役立つ	49.0	66.9	62.0
	あまり役立たない	2.0	5.6	8.0
	まったく役立たない	0.0	0.0	0.3

*p<0.05

表5 意見・要望 (n)

	全体	一般	AS	会員
操作性向上	45	6	10	29
掲載情報の充実	40	4	8	28
デザイン・見やすさ改善	29	4	4	21
信頼性の高い情報	26	3	7	16
最新の情報提供	21	0	7	14
情報の詳細化	18	1	10	7
簡潔・説明しやすいトピックス	18	1	7	10
企業・個別製品情報	17	1	10	6
素材の追加	15	1	2	12
サイトのPR	15	6	1	8
意見交換・メール配信	13	6	0	7
医薬品等との相互作用	12	0	4	8
国内の制度動態	12	0	4	8

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

主任研究者	千葉 剛	(独)国立健康・栄養研究所情報センター
研究協力者	梅垣 敬三	(独)国立健康・栄養研究所情報センター
	佐藤 陽子	(独)国立健康・栄養研究所情報センター
	中西 朋子	(独)国立健康・栄養研究所情報センター
	鈴木 祥菜	(独)国立健康・栄養研究所情報センター
	小林 悦子	(独)国立健康・栄養研究所情報センター

研究要旨

近年、多数のいわゆる健康食品（以下、健康食品）が流通し、企業等から発信される有効性のみ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、(独)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、昨年度に引き続き本研究課題において 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 117 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・改訂約 380 件を行い、安全性の観点から公正・中立な情報を発信した。健康食品素材として用いられている植物には、安全性及び有効性の科学的根拠が見当たらないものが多く、こうした情報を発信することで、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。

A.目的

近年、多数のいわゆる健康食品（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のみを強調した情報が氾濫している。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。これらの健康被害は、科学的根拠の乏しい情報の参照等による、健康食品に対する過度な期待や、安全性に対する誤解により誘発されると考えられる。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。

(独)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、昨年度に引き続き HFNet 掲載情報の大幅な拡充を行った。

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) 日本及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」に未収録の健康食品素材を Natural Medicine comprehensive database (<http://naturaldatabase.therapeuticresearch.com/home.aspx?cs=&s=ND>) 及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 Standard (<http://naturalstandard.com/>)、植物図鑑、辞典等から有効性、安全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。

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

国内及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（日本語及び英語のみ）を2015年2月末までに170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（117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、各素材情報の名称及び概要部分のみを資料に示した。

(3) 掲載情報の追加・改訂

2015年2月末までに、「被害関連情報」172件、「話題の食品・成分」19件、「素材情報データベース」380件の情報の追加・改訂を行った。

2.素材情報データベース掲載方法の整理

(1) 有効性情報

各項目中の掲載情報を、その内容により、「一般情報」、「メタ分析」、「RCT」、「その他」に分類し、整理した（図2）。

(2) 安全性情報

「危害情報」項目の掲載情報を、対象者と内容により〈一般〉、〈妊婦・授乳婦〉、〈小児〉、〈その他〉、〈被害事例〉に分類してまとめた（図3）。

また、「医薬品等との相互作用」項目の掲載情報を、〈ヒト〉、〈試験管内・動物〉、〈理論的に考えられる相互作用〉に分類した（図4）。

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、(独)国立健康・栄養研究所で運営しているHFNetの拡充を行った。

今年度において、新規に素材情報データベースへ掲載した健康食品素材情報117素材の全素材が植物または植物油など、植物を由来とする素材であったが、健康食品素材として用いられているこれらの植物には、参照資料により学名、英名、和名がそれぞれ異なるなどの混乱が見られた。

このような現状の中、海外においても健康

食品に関連した被害や注意喚起情報が公表されており、その最新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。

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117についての安全性・有効性情報の作成、掲載中情報の追加・改訂約380件を行い、公正・中立な情報を安全性の観点から発信した。健康食品素材として用いられている植物素材には、名称等の混乱が多く、こうした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

なし

2.学会発表

1) 梅垣敬三・健康食品の有効性と安全性の情報はどう扱うか・第35回日本臨床薬理学会学術総会、平成26年12月6日、松山。

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

厚生科学研究費補助金（食品の安全確保推進研究事業）
（分担）研究報告書

国民健康・栄養調査結果におけるビタミン E 補助食品（サプリメント）の摂取状況

主任研究者	梅垣 敬三	(独)国立健康・栄養研究所情報センター
研究協力者	千葉 剛	(独)国立健康・栄養研究所情報センター
	佐藤 陽子	(独)国立健康・栄養研究所情報センター
	西 信雄	(独)国立健康・栄養研究所国際産学連携センター
	瀧本 秀美	(独)国立健康・栄養研究所栄養疫学研究部
	笠岡 (坪山) 宣代	(独)国立健康・栄養研究所栄養疫学研究部
	坪田 (宇津木) 恵	(独)国立健康・栄養研究所栄養疫学研究部

研究要旨

近年、錠剤やカプセルの形態をした補助食品（以下 サプリメント）が広く流通している。昨年度は、日本国内の全国的調査である国民健康・栄養調査のデータを用い、成人（20～59歳）のビタミン B₁、ビタミン B₂、ビタミン B₆、ビタミン C、ビタミン E、鉄、カルシウムのいずれかのサプリメント利用者の特徴を把握した。これら 7 種の栄養素の中で、ビタミン E はその抗酸化作用が注目され、世界中でサプリメントとしての利用が広がっている。しかし、これまで日本国内ではビタミン E に特化したサプリメントの利用実態調査は実施されていない。そこで、本年度は、特にビタミン E に着目し、平成 15 年～22 年の国民健康・栄養調査のデータから、成人のビタミン E サプリメント利用状況について、属性、生活習慣、エネルギー、たんぱく質、脂質、ビタミン E、各食品群摂取量との関連で解析した。その結果、ビタミン E サプリメント利用者率は 3.0% であり、利用者は、女性、高年齢、大都市在住者、単身世帯に多く、運動習慣がある、喫煙習慣がない傾向がある、という特徴が認められた。また、利用者は、通常食品からのビタミン E 摂取量も多い、茶・野菜類の摂取量が多い、という特徴も認められた。ビタミン E サプリメント利用によるビタミン E の過剰摂取は認められなかったが、健康的な食事に気を使っている人がビタミン E サプリメントを利用しており、特に女性では、通常食品からビタミン E を十分摂取できている人がさらにビタミン E サプリメントを利用する傾向が示唆された。サプリメントは、その必要性を十分考慮した上で利用する考え方を消費者に普及させる必要がある。

A. 目的

近年、錠剤やカプセル状の形態をした補助食品（以下 サプリメント）が広く流通し、その利用が普及している。欧米では公的機関による全国的な調査結果から、サプリメントの利用状況と社会的要因、栄養素摂取量との関連等についての報告があり、サプリメントの利用者は、非利用者よりも通常の食品から必要な栄養素を摂取しており、利用者の中には特定の栄養素の過剰摂取状態の者が存在することが示されている。一方で、サプリメントの非利用者の中にはビタミンやミネラルの不足者が存在することも示されている。すなわち、サプリメント非利用者では栄養素の不足のリスクがあり、サプリメント利用者では特定の栄養素の過剰のリスクがあるといった状況になっている。

昨年度は、厚生労働大臣から国民健康・栄養調査の詳細データの使用許可を得、まず、成人（20～59歳）のサプリメント利用状況について、全体的な特徴を把握するため、属性、生活習慣、エネルギー、たんぱく質、脂質の摂取量と補助食品（サプリメント）の利用の関連について解析を実施し、サプリメント利用者率は 7.6% であり、サプリメント利用者は、女性、高年齢、大都市在住者、単身世帯に多い、エネルギー、たんぱく質、脂質摂取量が多い、運動習慣がある、喫煙習慣がない、睡眠時間が短い傾向があるという特徴が認められた。

国民健康・栄養調査においては、ビタミン B₁、ビタミン B₂、ビタミン B₆、ビタミン C、ビタミン E、鉄、カルシウムの補助食品の利用が把握されているが、昨年度はこれ

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

B. 研究方法

1. 利用データ

厚生労働大臣より使用許可を得た、平成 15 年～平成 22 年の国民健康・栄養調査結果を用いた。

2. 解析内容

20～59 歳の成人男女のうち、ビタミン E 補助食品の利用の有無に回答した人（妊婦・授乳婦を除く）を対象に、ビタミン E 補助食品の利用者と非利用者の属性、栄養摂取量、生活習慣、体組成の特徴を検討した。なお、日本ではサプリメントという用語に明確な定義がないが、国民健康・栄養調査における補助食品（顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品）が欧米のサプリメントに該当すると考えられるため、本報告では、以降、補助食品＝サプリメントとして扱うこととした。

(1) サプリメントの利用状況

ビタミン E 補助食品を「摂取している」と回答した人をサプリメントの「利用者」、いずれも「摂取していない」と回答した人を「非利用者」とした。

(2) 属性

性別、年齢、地域、市郡、世帯の項目を用いた。市郡は、12 大都市・東京 23 区を「大

都市」、人口 15 万人以上の市を「 ≥ 15 万」、人口 5～15 万人の市を「5-15 万」、「町・村」とした。世帯は、世帯人数が 1 人を「単身世帯」、2 人以上を「一般世帯」としてカテゴリー化した。

(3) 栄養摂取量

栄養摂取量として、エネルギー、総たんぱく質、総脂質及びビタミン E の摂取量を用いた。各摂取量の 4 等分位で Q1～4 の 4 群に分けた後、Q1 を「低摂取群」、Q2 と 3 を「中摂取群」、Q4 を「高摂取群」とする 3 群にカテゴリー化した。

(4) 生活習慣

運動習慣、睡眠時間、喫煙習慣、飲酒習慣を用いた。

(5) 体組成・服薬

身長、体重、服薬状況を用いた。服薬状況には、平成 15～22 年の全年に共通していた「血圧」、「脈の乱れ」、「血糖を下げる」、「コレステロール」の薬についての項目を用いた。

3. 解析方法

結果は全問に不備なく回答した 19,347 人について、利用群と非利用群の比較を行った。解析には、PASW statistics 18.0 for Windows を用い、カテゴリー変数項目については、 χ^2 検定、連続変数項目については t 検定または Mann-Whitney 検定にて、 $p < 0.05$ を有意とした。

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

C. 研究結果

1. ビタミン E サプリメント利用率

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

2. ビタミン E サプリメントの利用と属性の関連

ビタミン E サプリメント利用率は男性よ

り女性で、また、年齢が上がるにつれ高くなった(図2、表1)。

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

3. ビタミンEサプリメントの利用と生活習慣の関連

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

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

4. ビタミンEサプリメントの利用と体組成・服薬状況

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

服薬状況とサプリメント利用率の関係では、血糖降下薬服用者でサプリメント利用率が低かったが、他の薬では違いは認められなかった(表3、図11)。

5. ビタミンEサプリメントの利用と栄養素摂取量

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

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

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

おいては、ビタミンEサプリメント利用者の方が、非利用者よりも多かった。

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

6. ビタミンEサプリメントの利用と食品摂取量の関連

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

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

D. 考察

本研究では、平成15~22年の国民健康・栄養調査結果データを用いて、全国的な成人(20~59歳)のビタミンEサプリメント利用者の特徴を検討した。

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

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

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

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

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

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

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

E. 結論

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

F. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

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

3. その他

なし

G. 知的所有権の取得状況

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

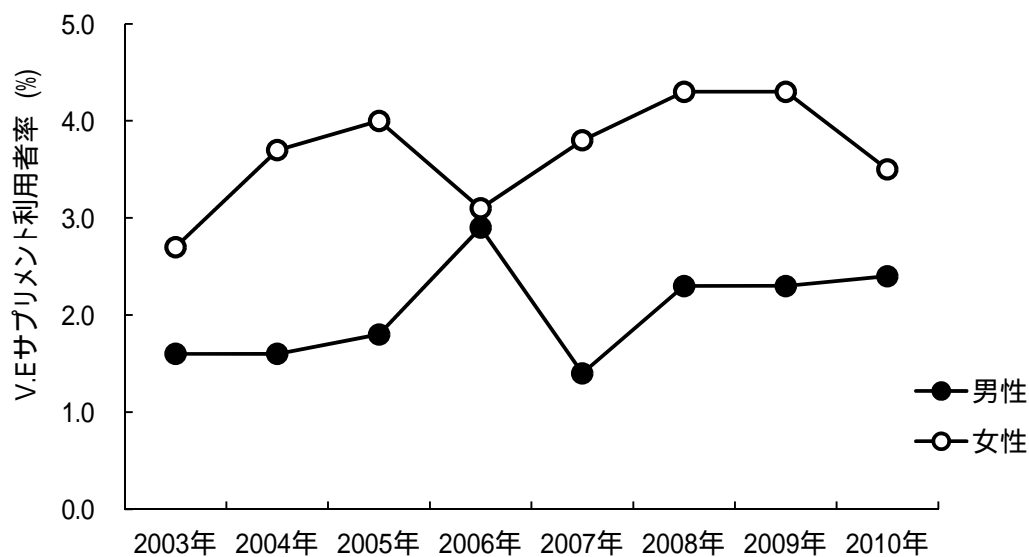


図 1.性別ビタミン E サプリメント利用率年次推移

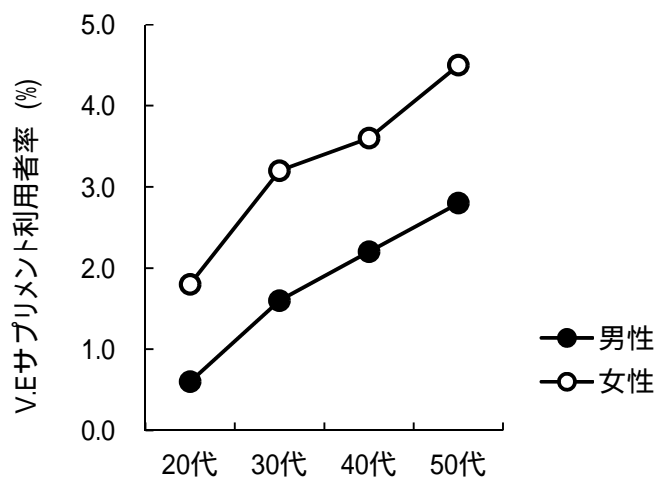


図 2.性・年代別ビタミン E サプリメント利用率

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

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

P-value: カテゴリー変数は χ^2 検定、連続変数は t 検定。

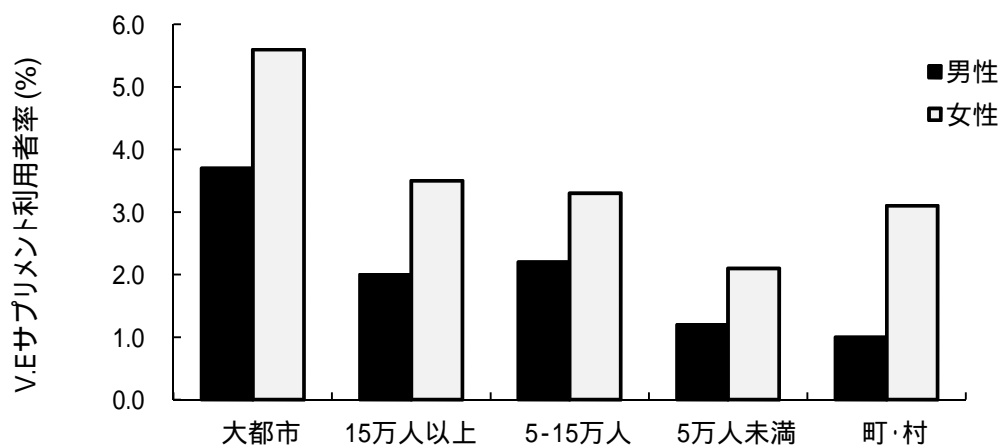


図 3. 性・市郡(居住地の人口)別ビタミン E サプリメント利用者率

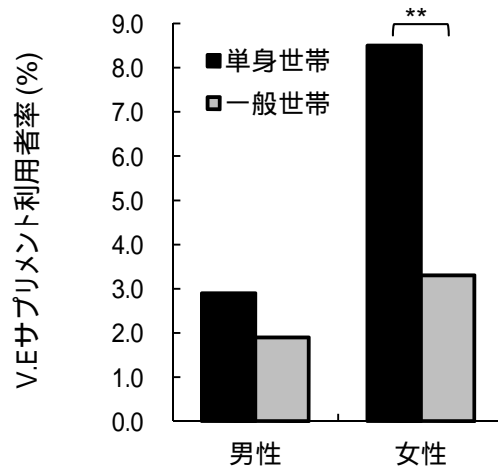


図 4.性・世帯形態別ビタミン E サプリメント利用率

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

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

P-value: カテゴリー変数は χ^2 検定、連続変数は t 検定。

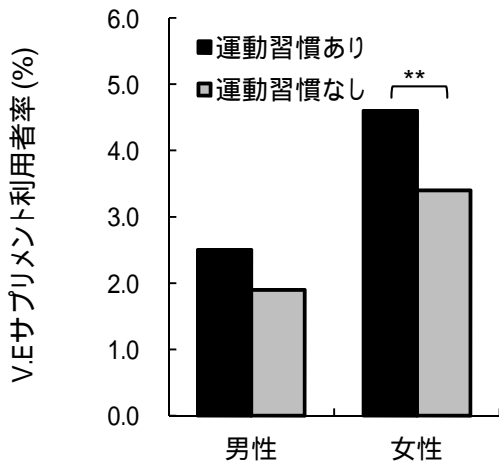


図 5. 性・運動習慣別ビタミン E サプリメント利用者率

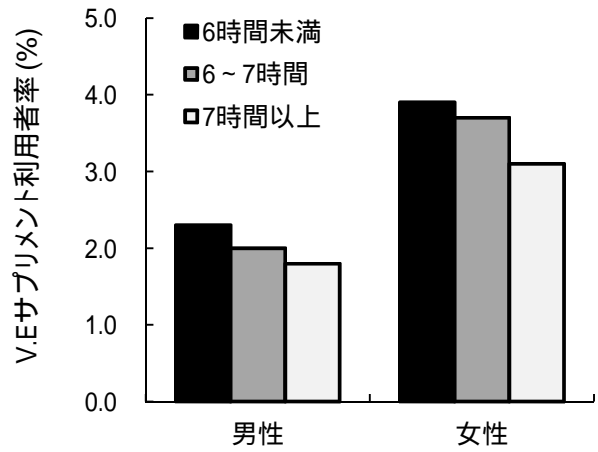


図 6. 性・睡眠時間(1日)別ビタミン E サプリメント利用者率

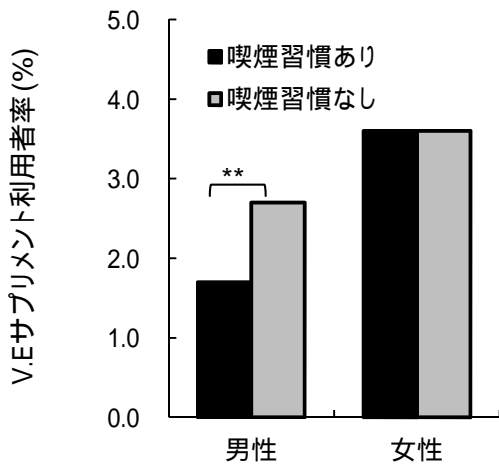


図 7. 性・喫煙習慣別ビタミン E サプリメント利用者率

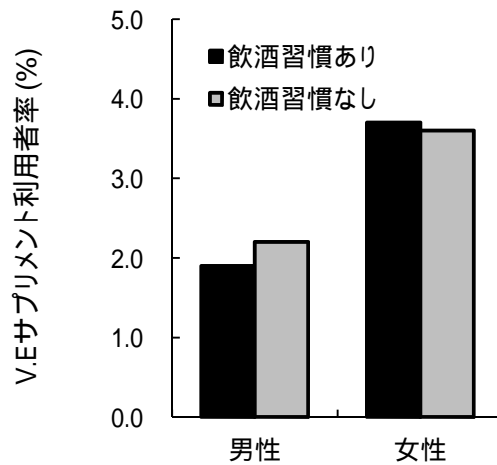


図 8. 性・飲酒習慣別ビタミン E サプリメント利用者率

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

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

P-value: カテゴリー変数は χ^2 検定、連続変数は t 検定。

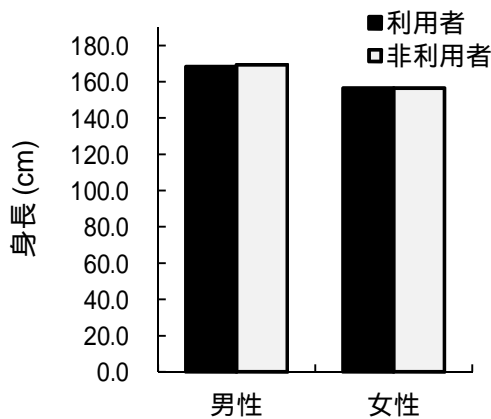


図 9. 性・ビタミン E サプリメント利用の有無別 平均身長

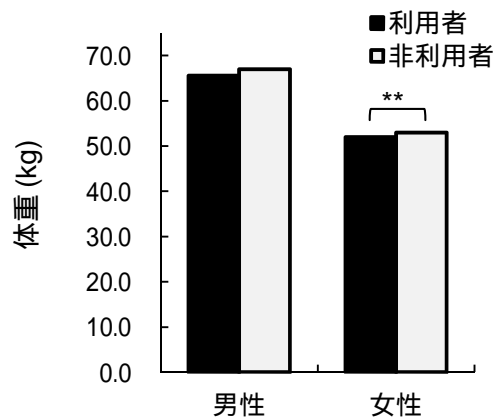


図 10. 性・ビタミン E サプリメント利用の有無別 平均体重

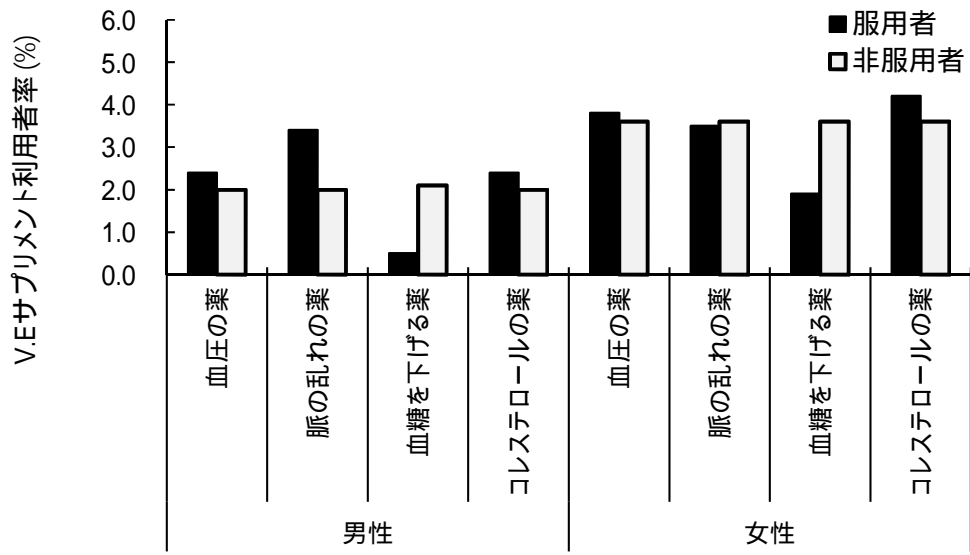


図 11. 性・服薬状況別ビタミン E サプリメント利用者率

表 4. ビタミン E プリメント利用者と非利用者の栄養素摂取量の比較 n (%)

		V.E サプリメント利用者	V.E サプリメント非利用者	P-value
		576 (3.0)	18,771 (97.0)	
エネルギー	Median (25-75%)	1892.9 (1553.0-2256.2)	1888.8 (1557.3-2284.1)	0.784
	低摂取群	147 (25.5)	4,690 (25.0)	0.502
	中摂取群	297 (51.6)	9,377 (50.0)	
	高摂取群	132 (22.9)	4,704 (25.1)	
総たんぱく質	Median (25-75%)	69.4 (56.5-82.8)	68.3 (56.5-82.8)	0.553
	低摂取群	133 (23.1)	4,704 (25.1)	0.271
	中摂取群	307 (53.3)	9,367 (49.9)	
	高摂取群	136 (23.6)	4,700 (25.0)	
総脂質	Median (25-75%)	55.3 (41.4-69.2)	53.8 (40.2-70.1)	0.434
	低摂取群	130 (22.6)	4,707 (25.1)	0.189
	中摂取群	309 (53.6)	9,365 (49.9)	
	高摂取群	137 (23.8)	4,699 (25.0)	
総ビタミン E	Median (25-75%)	35.7 (16.6-89.8)	6.8 (4.9-9.2)	< 0.001
	低摂取群	6 (1.0)	4,831 (25.7)	< 0.001
	中摂取群	38 (6.6)	9,636 (51.3)	
	高摂取群	532 (92.4)	4,304 (22.9)	
食品からのビタミン E	Median (25-75%)	7.4 (5.2-9.6)	6.8 (4.9-9.2)	0.006
	低摂取群	127 (22.0)	4,710 (25.1)	0.125
	中摂取群	288 (50.0)	9,387 (50.0)	
	高摂取群	161 (28.0)	4,674 (24.9)	

P-value: Median (25-75%)は Mann-Whitney 検定、カテゴリー変数は χ^2 検定。

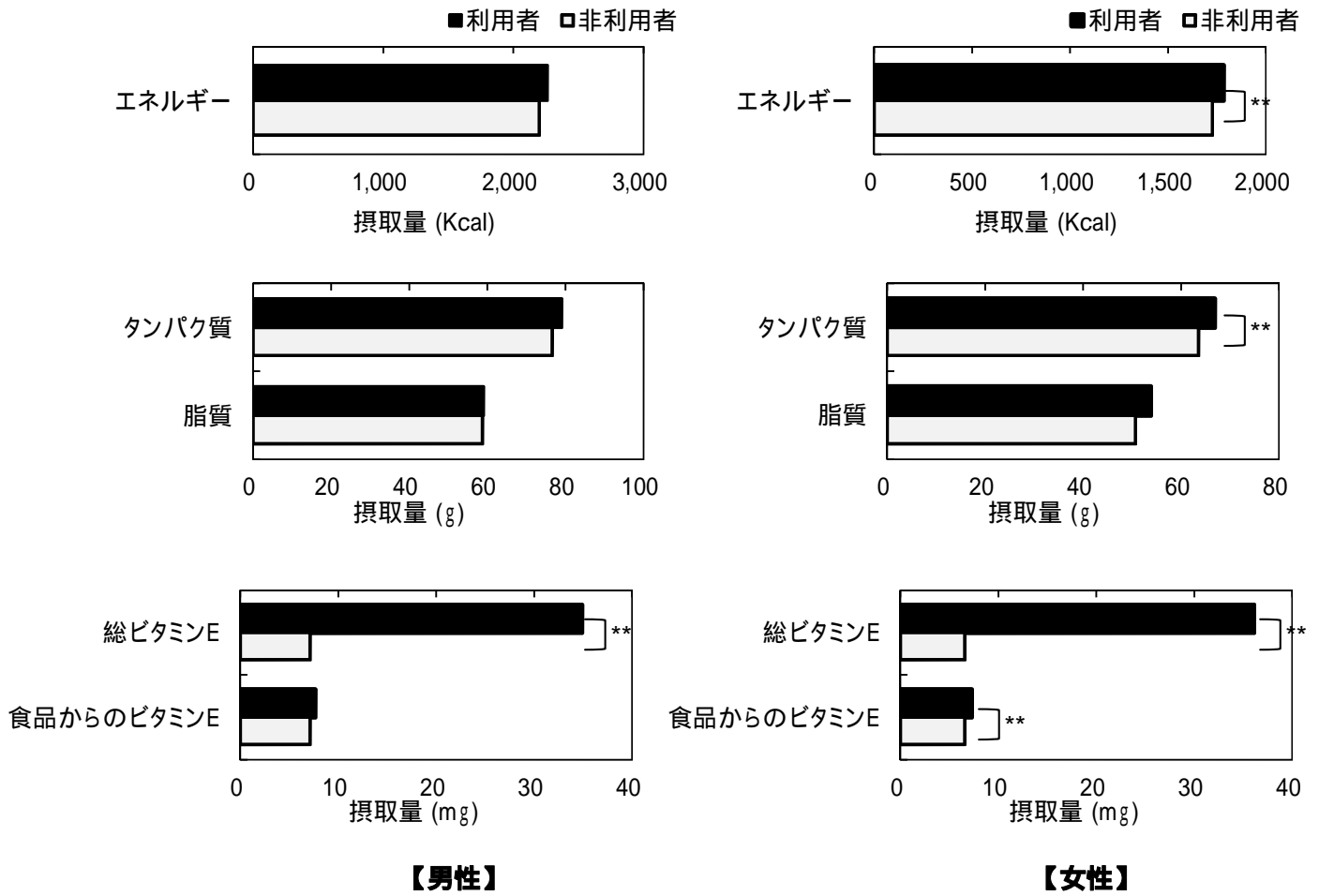


図 12.性・ビタミン E サプリメント利用の有無別 栄養素摂取量(中央値)

5. ビタミンE サプリメントの利用と食品摂取量の関連 Odds 比(95%CI)

		中摂取群	低摂取群	高摂取群
米・加工品	Range	211.8-450.0	0.0-211.7	450.1-2070.0
	Crude	1	1.22 (1.01-1.47)	0.61 (0.48-0.77)
	Adjust	1	1.10 (0.91-1.34)	0.80 (0.62-1.03)
大豆・加工品	Range	0.1-83.3	0.0-0.0	83.4-1388.0
	Crude	1	0.87 (0.71-1.07)	1.26 (1.04-1.53)
	Adjust	1	0.87 (0.70-1.07)	1.19 (0.98-1.45)
茶	Range	0.1-500.0	0.0-0.0	500.1-4100.0
	Crude	1	0.93 (0.76-1.13)	1.38 (1.12-1.68)
	Adjust	1	1.04 (0.85-1.28)	1.26 (1.03-1.54)
野菜類	Range	161.4-363.0	0.0-161.3	363.1-1628.0
	Crude	1	0.86 (0.69-1.07)	1.37 (1.13-1.66)
	Adjust	1	0.89 (0.71-1.11)	1.35 (1.11-1.64)
果実類	Range	0.1-22.8	0.0-0.0	22.9-1591.0
	Crude	1	0.53 (0.43-0.65)	1.24 (1.02-1.50)
	Adjust	1	0.62 (0.50-0.77)	1.08 (0.89-1.32)
きのこ類	Range	0.1-22.8	0.0-0.0	22.9-372.0
	Crude	1	0.99 (0.81-1.21)	1.16 (0.93-1.45)
	Adjust	1	0.99 (0.81-1.22)	1.15 (0.92-1.44)
海藻類	Range	0.1-13.5	0.0-0.0	13.6-480.0
	Crude	1	0.96 (0.79-1.16)	1.18 (0.95-1.45)
	Adjust	1	0.95 (0.78-1.16)	1.12 (0.91-1.39)
魚介類	Range	16.7-117.8	0.0-16.6	117.9-1142.0
	Crude	1	1.11 (0.91-1.36)	0.99 (0.81-1.22)
	Adjust	1	1.15 (0.94-1.41)	0.98 (0.80-1.21)
肉類	Range	35.5-124.9	0.0-35.4	125.0-1066.0
	Crude	1	1.11 (0.91-1.35)	0.80 (0.64-0.99)
	Adjust	1	1.02 (0.84-1.24)	0.93 (0.74-1.15)
乳類	Range	0.1-178.0	0.0-0.0	178.1-1450.0
	Crude	1	0.59 (0.47-0.73)	1.23 (1.02-1.49)
	Adjust	1	0.68 (0.54-0.84)	1.16 (0.96-1.41)
油脂類	Range	4.1-16.0	0.0-4.0	16.1-115.0
	Crude	1	1.20 (0.99-1.46)	1.02 (0.83-1.26)
	Adjust	1	1.16 (0.95-1.41)	1.07 (0.86-1.32)

性、年齢、地域、市郡、世帯、運動習慣、喫煙習慣、身長、体重、血糖の薬の服薬で調整。



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 ィンクル	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 cinerariifolium, 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 ィシナリス	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」「のどの痛みにより」「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、ペリトリー

名称	アナキクルス・ピレトルム、ペリトリー [英]Pellitory, Spanish Pellitory, Akarakarabha, Akarkara, Pelitre [学名]Anacyclus pyrethrum, Anthemis pyrethrum
概要	アナキクルス・ピレトルムは北アフリカ原産のキク科の多年草で、高さ30～50 cm程度に生長する。主に根が用いられる。俗に、「関節炎によい」「頭痛や歯痛によい」などと言われているが、ヒトでの有効性・安全性は十分な情報が見当たらない。自己判断で精油を摂取しないこと。妊娠中・授乳中は、安全性に関して信頼できる十分な情報が見当たらないため使用を避ける。キク科植物に過敏な人ではアレルギー反応が生じる可能性がある。その他、詳細については「すべての情報を表示」を参照。

11. ヒメリュウキンカ、オウシュウキンボウゲ

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]Potcher 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、ロゼルスウ

名称	ハイビスカス、ロゼル、ローゼル、ロゼルスウ [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 citrodora
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, Acric Lettuce, Green Endive, Lettuce Opium [学名]Lactuca virosa
概要	ラクツカリウムソウはヨーロッパ全土に分布するキク科の1または2年草で、高さ1~1.5 m程度に生長する。主に乳液および葉が利用される。俗に、「百日咳によい」「喘息によい」「尿路疾患によい」「喉頭炎によい」など言われているが、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、グラビオラ、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。主に根茎および花が利用される。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

<p>医薬品等との相互作用</p>	<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