



食品に期待される機能性⑫ エキナセア… かぜの季節に人気？

何かと気ぜわしい師走。この季節はまた、カゼやインフルエンザの流行期でもあり、民間療法から予防注射まで様々な対策がとられているようです。免疫を高めると称するサプリメントなども種々売られていますが、なかでも人気なのが「エキナセア」でしょうか。その機能性などについて見てみましょう。

【エキナセアについて】

エキナセアは、北米を原産地とするキク科の多年草で、世界各地で薬用として栽培されている。薬用として用いられるエキナセアには3種類(E.augustifolia, E.pallida, E.purpurea)ある。薬用部分や成分などなどが異なるが、しばしば混同される。カゼなどの上気道感染に対する作用など、一部にヒトでの有効性が示唆されており、ドイツでは医薬品、イギリスではハーブ薬局方収載となっているが、それぞれ種類や使用部分などが限定されている。

【エキナセアの主な成分】

薬用部分は主に根や根茎であり、葉や全草が使われることもある。主なものは、多糖類、カフェ酸誘導体、アルキルアミド、精油、アルカロイドなどで、多くの成分が含まれている。ただし、効果と成分の関係の詳細は不明である。

【ヒトで認められている機能性】

<ヒトが食べたときの効果が認められているもの>

*カゼなどの上気道感染治療に有効(症状が出たらすぐ経口摂取する。エキナセアの種や処方不明)。予防には効果なし。

*根のエキス450mg/日投与により、インフルエンザの症状を緩和し、早く治ることが示された。感冒に対しては予防および治療効果はない。

【期待される機能性】

<試験管内や動物試験などの結果より期待される効果>

・免疫賦活作用、抵抗力上昇 ・腎炎の改善 ・感染症抑制 ・抗ウイルス活性

【安全性】

・短期間の経口摂取は、おそらく安全(8週間まで) ・アナフィラキシーショックの報告あり ・進行性の全身疾患(結核、白血病、膠原病など)には禁忌
・全身性のエイズや他の自己免疫疾患には用いない ・授乳中の使用は避ける

【相互作用】

エキナセアは肝毒性を起こす可能性があるため、肝毒性が知られている薬剤との併用は避ける

【副作用】

アレルギー症状、発熱、吐き気・下痢などの胃腸症状、のどの痛み、めまい

