

項目	内容
名称	ハチミツ [英]Honey [学名]-
概要	<p>ハチミツは、ヨーロッパミツバチ<i>Apis mellifera</i>などの<i>Apis</i>種（ミツバチ科）が花の蜜をもとに作り、巣に貯えられて熟成された糖分泌物。ハチ花粉、ローヤルゼリー およびマヌカ由来のハチミツ「マヌカハニー」の情報はそれぞれの素材のページを参照のこと。</p>
法規・制度	<ul style="list-style-type: none"> ■ 食薬区分 <ul style="list-style-type: none"> ・ハチミツ トウヨウミツバチ等が巣に集めた甘味物：「医薬品的効能効果を標ぼうしない限り医薬品と判断しない成分本質（原材料）」に該当する。 ■ 日本薬局方 <ul style="list-style-type: none"> ・ハチミツが収載されている。 ■ 食品添加物 <ul style="list-style-type: none"> ・天然香料基原物質リスト ハチミツ（ハネー）が収載されている。

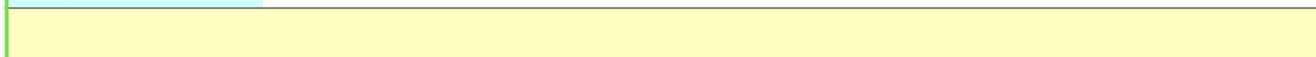
成分の特性・品質	
主な成分・性質	・約80%が糖類で、果糖とブドウ糖がそのうち約70%を占める(76)。他にショ糖、マルトース、デキストリンなどが含まれ、糖組成は蜜源の種類により異なる。
分析法	-
有効性	
ヒトでの評価	<p><循環器> RCT：海外 ・健康な成人60名(試験群30名、平均21.53±1.63歳、イラン)を対象とした二重盲検無作為化比較試験において、ハチミツ70 g/日を6週間摂取させたところ、ショ糖と比較して、血中脂質(TC、LDL-C、HDL-C)の改善が認められた(PMID:29908688)。</p> <p><呼吸器> メタ分析 ・2018年2月までを対象に6つのデータベースで検索できた無作為化プラセボ対照試験2報について検討したメタ分析において、急性上気道感染症の小児におけるハチミツの摂取は、咳の頻度(2報)の減少と関連が認められた。一方、咳の重症度、不快度、本人および親の睡眠との関連は認められなかった(PMID:29633783)。 ・2011年12月または2012年1月までを対象に8つのデータベースで検索できた無作為化比較試験2報について検討したシステムティックレビューにおいて、上気道感染症の小児におけるハチミツの摂取は、咳の頻度(2報)、重症度(2報)、本人および親の睡眠(各2報)の改善が認められた(PMID:22419319) RCT：海外 ・上気道感染症の小児270名(イスラエル)を対象とした二重盲検無作為化プラセボ対照試験において、ユーカリハチミツ(64名、平均27.5±13.9ヶ月齢)、ミカン科ハチミツ(62名、平均29±13.5ヶ月齢)、シソ科ハチミツ(73名、平均30±16.6ヶ月齢)を10 g、就寝前30分以内に単回摂取させたところ、デーツシロップと比較して、いずれの群においても、咳の頻度、重症度、不快度、本人および親の睡眠、総合的な症状スコアの改善が認められた(PMID:22869830)。</p>
消化系・肝臓	調べた文献の中に見当たらない。
糖尿病・内分泌	RCT：海外 ・健康な成人11名(平均26.7±6.6歳、ギリシャ)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対照試験において、モミ、クリ、マツ、ミカン科、ギョリュウモドキ、タイム由来のハチミツをそれぞれ炭水化物量50 gずつ、単回摂取させたところ、グルコースと比較して、モミ、クリ由来のハチミツのみ血糖AUCの低下が認められた。一方、摂取後の唾液中インスリン濃度、主観的空腹感および満腹感に影響は認められなかった(PMID:29686412)。
生殖・泌尿器	調べた文献の中に見当たらない。
脳・神経・感覚器	調べた文献の中に見当たらない。
免疫・がん・炎症	<免疫> RCT：海外 ・アレルギー性鼻結膜炎のある成人36名(アメリカ)を対象とした二重盲検無作為化プラセボ対照試験において、地元産未殺菌ハチミツ(11名、平均48.4歳)または国産低温殺菌ハチミツ(12名、平均47.2歳)をテーブルスプーン1杯/日、花粉症のシーズン(約200日)摂取させたところ、いずれもアレルギー症状10項目の発症日数に影響は認められなかった(PMID:11868925)。

骨・筋肉	調べた文献の中に見当たらない。
------	-----------------

発育・成長	調べた文献の中に見当たらない。
-------	-----------------

肥満	調べた文献の中に見当たらない。
----	-----------------

その他	調べた文献の中に見当たらない。
-----	-----------------



参考文献

- (23) 天然食品・薬品・化粧品的事典 朝倉書店 小林彰夫ら 監訳
- (30) 「医薬品の範囲に関する基準」(別添1、別添2、一部改正について)
- (91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS)
- (101) 第十八改正日本薬局方解説書 廣川書店
- [\(PMID:22419319\) Cochrane Database Syst Rev. 2012 Mar 14;3:CD007094.](#)
- [\(PMID:17371531\) Basic Clin Pharmacol Toxicol. 2007 Apr;100\(4\):269-72.](#)
- [\(PMID:22869830\) Pediatrics. 2012 Sep;130\(3\):465-71.](#)
- [\(PMID:21148046\) J Clin Pharmacol. 2011 Aug;51\(8\):1223-32.](#)
- [\(PMID:11868925\) Ann Allergy Asthma Immunol. 2002 Feb;88\(2\):198-203.](#)
- [\(PMID:6617517\) Dtsch Med Wochenschr. 1983 Oct 14;108\(41\):1555-8.](#)
- [\(PMID:26899810\) Contact Dermatitis. 2016 Mar;74\(3\):186-7.](#)
- [\(PMID:28062435\) BMJ Case Rep. 2017 Jan 6;2017.](#)
- [\(PMID:26177778\) J Clin Pharm Ther. 2015 Jul 14. doi: 10.1111/jcpt.12303. \[Epub ahead of print\]](#)
- [\(PMID:27132027\) Wilderness Environ Med. 2016 Jun;27\(2\):271-3.](#)
- (102) 厚生労働省「ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてから。」
- (103) 厚生労働省「蜂蜜を原因とする乳児ボツリヌス症による死亡事案について」
- [\(PMID:29633783\) Cochrane Database Syst Rev. 2018 Apr 10;4\(4\):CD007094.](#)
- [\(PMID:24188941\) Ann Saudi Med. 2013 Sep-Oct;33\(5\):469-75.](#)
- [\(PMID:28154806\) Asia Pac Allergy. 2017 Jan;7\(1\):48-50.](#)
- [\(PMID:22962382\) BMJ Case Rep. 2012 Sep 7;2012:bcr1120115153.](#)
- [\(PMID:29908688\) Clin Nutr ESPEN. 2018 Aug;26:8-12.](#)
- [\(PMID:29686412\) Eur J Clin Nutr. 2018 Dec;72\(12\):1709-1716.](#)