

項目	内容
名称	アキウコン (秋鬱金)、ウコン (鬱金) [英]Turmeric [学名]Curcuma longa L.、Curcuma domestica Val.
概要	<p>アキウコンは、ショウガ科の植物であるウコンの一種で、熱帯アジア原産の多年生草本である。インド、中国、インドネシアなどで広く栽培され、日本では、沖縄、九州南部で多少栽培されている。古くから香辛料、薬用として利用され、根茎を煮て粉末にしたものはターメリックと称され、インドや東南アジアでスパイスや食品の黄色着色料として用いられている。沖縄では根茎を煎じ、茶として飲む習慣がある。アキウコンの成分であるクルクミンについては個別ページを参照のこと。</p>
法規・制度	<p>■ 食薬区分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・根茎：「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。 <p>■ 日本薬局方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウコン、ウコン末が収載されている。

	<p>■ 食品添加物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・既存添加物 ウコン色素：着色料 香辛料抽出物：苦味料等 ・一般飲食物添加物 ウコン、ターメリック：着色料 ・天然香料基原物質リスト ウコン (ターメリック) が記載されている。
成分の特性・品質	
主な成分・性質	<ul style="list-style-type: none"> ・黄色色素のクルクミノイド類 (主にクルクミン (curcumin)、デメトキシクルクミン (demethoxycurcumin)、ビスデメトキシクルクミン (bis-demethoxycurcumin)) が3~6%含まれる (PMID:6993103)。 ・精油には、ターメロン (turmerone)、セスキテルペン類などが含まれる。セスキテルペン類には、ビスクロンが含まれる。この他、糖質、カリウム、ビタミンC、カロテンなどを含む (102) (PMID:18602074)。
分析法	<ul style="list-style-type: none"> ・クルクミンをUV検出器 (262 nm、425 nm) 付HPLCにより分析した報告がある (PMID:12450549) (PMID:12059141)。 ・アキウコン色素はC18カートリッジにより精製が可能であるとの報告がある (2001129242)。
有効性	
ヒト の 評 価	<p>調べた文献の中に見当たらない。</p>
循環器・呼吸器 消化系・肝臓	<p>RCT：国内</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康な成人58名 (試験群28名、平均44.2±7.9歳、日本) 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、アキウコン熱水抽出物 (ビスクロン400µg含有) +クルクミン30 mg含有飲料100 mL/日を12週間摂取させたところ、肝機能マーカー (AST、ALT、γ-GTP) に影響は認められなかった (2017000432)。 ・健康な成人69名 (試験群33名、平均51.8±9.8歳、日本) 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、アキウコン熱水抽出物 (ビスクロン400µg含有) +クルクミン30 mg含有タブレット/日を12週間摂取させたところ、肝機能マーカー (AST、ALT、γ-GTP)、炎症マーカー (CRP、SAA、IL-6、TNF-α、プロスタグランジンE2) に影響は認められなかった (2017326978)。 <p>RCT：海外</p> <ul style="list-style-type: none"> ・消化不良の患者116名 (タイ) 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、アキウコン (38名、平均42歳) 500 mg×4回/日または混合ハーブ薬 (30名、平均48歳) を7日間摂取させたところ、アキウコン群において消化不良症状の改善が認められた (PMID:2699615)。 ・血清ALT値が高めの成人60名 (試験群30名、平均39.0±8.5歳、韓国) 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、発酵ウコン粉末3 g/日を12週間摂取させたところ、肝機能マーカー (ALT、AST) の低下が認められた。一方、肝機能マーカー (ALP、γ-GTP、総ビリルビン)、血中脂質に影響は認められなかった (PMID:23497020)。
糖尿病・内分泌	<p>メタ分析</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2017年7月までを対象に4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 (検索条件：期間≥4週、年齢>18歳) について検討したメタ分析において、ウコンの摂取は、糖代謝マーカー (空腹時血糖) との関連は認められなかった (PMID:28928074)。
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	RCT：国内 ・健康な成人48名 (日本) 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、アキウコン水抽出物150 mg (ビサクロン0.4 mg/日含有、低量群：16名、平均45.0±13.2歳) または、900 mg (ビサクロン2.4 mg/日含有、高量群：16名、平均44.8±9.4歳) を8週間摂取させたところ、低量群でのみPOMSの下位6項目中1項目 (疲労) で改善が認められた。一方、高量群に影響は認められなかった (PMID:29662734)。
免疫・がん・ 炎症	調べた文献の中に見当たらない。
骨・筋肉	メタ分析 ・2016年4月までを対象に9つのデータベースで検索できた無作為化比較試験8報について検討したメタ分析において、関節炎患者によるアキウコン抽出物またはクルクミンの摂取は、痛みの自覚、痛みの自覚と評価スコアの減少と関連が認められ、鎮痛剤と差は認められなかったが、試験によるばらつきが大きかった (PMID:27533649)。
発育・成長	調べた文献の中に見当たらない。
肥満	RCT：海外 ・血清CRPが高値を示す過体重または肥満の女性30名 (平均55.7±1.4歳、アメリカ) 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、アキウコン2.8 g/日を4週間摂取させたところ、体重、体脂肪、血圧、心拍、血糖値、炎症マーカー (CRP、IL-6、IL-8、IL-10、TNF-α)、酸化関連マーカー (F2-イソプロスタノール、酸化LDL) に影響は認められなかった (PMID:23150126)。
その他	RCT：国内 【機能性表示食品】健康な成人45名 (日本) 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、アキウコン熱水抽出物 (ビサクロン400 μg含有) /日 (14名、平均41.6±7.4歳)、またはアキウコン熱水抽出物 (ビサクロン400 μg含有) +クルクミン30 mg/日 (16名、平均40.8±8.3歳) を8週間摂取させたところ、いずれの群も頬の角層水分量、経表皮水分蒸散量に影響は認められなかった (PMID:30809971)。
参 試験管内・ 考 動物他での 情 評価 報	-

参考文献

- (58) The Complete German Commission E Monographs
[\(PMID:14764309\) Arch Gerontol Geriatr. 2002; 34\(1\):37-46.](#)
[\(PMID:12450549\) J. Chromatogr. B 2003; 783: 287-295.](#)
[\(PMID:12059141\) J. Agric. Food Chem. 2002; 50: 3668-3672.](#)
[\(PMID:9704820\) Toxicol Lett. 1998; 95 \(3\):183-93.](#)
[\(PMID:9782784\) Indian J Exp Biol. 1998; 36\(7\):675-9.](#)
[\(PMID:10559523\) Atherosclerosis. 1999; 147\(2\):371-8.](#)
[\(PMID:12117742\) Arterioscler Thromb Vasc Biol. 2002; 22\(7\):1225-31.](#)
[\(PMID:6993103\) Crit Rev Food Sci Nutr. 1980;12\(3\):199-301.](#)
- (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)
(2005050921) 栄養評価と治療. 2004;21(3):63-6.
(2005140108) 肝臓. 2005;46(1):26-32.
(2004276908) 皮膚病診療. 2004;26(8):999-1002.
(2004276909) 皮膚病診療. 2004;26(8):1003-6.
(2004263248) 肝・胆・膵. 2004;48(6):747-55.
(2002028078) 愛媛医学. 2001;20(3):309-12.
(2001129242) 食品衛生学雑誌. 2000;41(6):347-52.
[\(PMID:17048058\) J Gastroenterol. 2006; 41\(9\):919-20.](#)
(2006127731) 埼玉県医学会雑誌. 2005;40(3):294-7.
(2007023541) 西日本皮膚科. 2006;68(5):519-22.
(2006127897) 沖縄県臨床検査技師会誌. 2005;43(1):57.
[\(PMID:2960490\) Contact Dermatitis. 1987; 17\(3\):186.](#)
[\(PMID:10102956\) Aliment Pharmacol Ther. 1999; 13\(2\):245-9.](#)
[\(PMID:9686976\) Contact Dermatitis. 1998; 39\(1\):30-1.](#)
[\(PMID:10813555\) J Pharm Pharmacol. 2000; 52\(4\):437-40.](#)
[\(PMID:2699615\) J Med Assoc Thai. 1989; 72\(11\):613-20.](#)
[\(PMID:18469248\) Am J Clin Nutr. 2008; 87\(5\):1262-7.](#)
(2011013615) 甲南病院医学雑誌. 2010;27:4-6.
(2006061261) 皮膚病診療. 2005;27(10):1149-52.
(2004041382) 広島医学. 2003;56(8):488-91.
[\(PMID:20937162\) Nutr J. 2010 ;9 43.](#)
(2012088867) 皮膚病診療. 2011;33(12):1239-42.
[\(PMID:22123127\) Drug Metab Pharmacokinet. 2012; 27\(2\) 242-7.](#)
(2009118130) 臨床消化器内科. 2009;24(3):363-71.
[\(PMID:23150126\) Plant Foods Hum Nutr. 2012; 67\(4\):415-21.](#)
[\(PMID:23497020\) BMC Complement Altern Med. 2013; 13:58.](#)

[\(PMID:23201370\) Food Chem Toxicol. 2013; 53:52-61.](#)
[\(PMID:23964176\) Saudi Pharm J. 2010; 18\(3\):167-71.](#)
[\(PMID:24455673\) Biomed Res Int. 2013; 2013:158348.](#)
[\(PMID:24826011\) J Basic Clin Pharm. 2011; 2\(3\):125-7.](#)
[\(PMID:24882083\) Chem Biol Interact. 2014; 220C:25-32.](#)
(2006204917) 肝臓 . 2006;47(6):310-5.
[\(PMID:25230280\) Therapie. 2014; 69\(6\):519-20.](#)
[\(PMID:24510399\) Eur J Drug Metab Pharmacokinet. 2015; 40\(1\):61-6.](#)
[\(PMID:26192422\) Clin J Gastroenterol. 2009; 2\(4\):266-7.](#)
[\(PMID:27264290\) Contact Dermatitis. 2016; 75\(1\):52-3.](#)
[\(PMID:27533649\) J Med Food. 2016; 19\(8\):717-729.](#)
[\(PMID:27747716\) Drug Saf Case Rep. 2015; 2\(1\):4.](#)
[\(PMID:28104136\) Transplant Proc. 2017; 49\(1\):198-200](#)
(2017018921) 医療薬学. 2016;42(10):701-8.
(78) 食品添加物インデックスPLUS [第4版] 和名・英名・E No.検索便覧 (公社)
日本輸入食品安全推進協会 中央法規
(91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS).
(102) leungs-encyclopedia-of-common-natural-ingredients-3rd-edition
(103) 健康・機能性食品の基原植物事典 中央法規
[\(PMID:29662734\) Biosci Microbiota Food Health 2018; 37\(2\):25-9.](#)
[\(PMID:28667541\) Can J Anaesth. 2017 Sep;64\(9\):940-946.](#)
[\(PMID:28928074\) Pharmacol Res. 2018 Feb;128:137-144.](#)
[\(PMID:30206065\) BMJ Case Rep . 2018 Sep 10;2018:bcr2018224611.](#)
(2017326978) 薬理と治療. 2017;45(2):243-52.
(2017000432) 薬理と治療. 2016;44(4):593-602.
[\(PMID: 28732813\) Phytomedicine. 2017;32:88-96.](#)
[\(PMID:19879740\) Phytomedicine. 2010 Jun;17\(7\):506-12.](#)
(2020327748) 日本呼吸器学会誌. 2020;9(4):266-70.
[\(PMID:29241692\) Drug Metab Pharmacokinet. 2018 Feb;33\(1\):67-76.](#)
[\(PMID:30809971\) J Cosmet Dermatol. 2019 Dec;18\(6\):1866-1874.](#)
[\(PMID:29857089\) Toxicol. 2018 Aug;150:207-211.](#)
(22) メディカルハーブ安全性ハンドブック 第2版 東京堂出版 林真一郎ら 監訳
(104) 第十八改正日本薬局方解説書 廣川書店