

項目	内容
名称	ガラナ [英]Guarana [学名]Paullinia cupana Kunth
概要	ガラナは種子にカフェインを含み、特に中南米アマゾン付近の原住民が疲労回復や興奮作用を期待して茶やコーヒーのような飲料として利用してきた。そのため近年、健康食品として加工されるようになり、コーラ飲料のフレーバー成分としても広く用いられている。
法規・制度	■食薬区分 ・種子:「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。 ■食品添加物 ・天然香料基原物質リスト ガラナが記載されている。
成分の特性・品質	
主な成分・性質	・カフェイン (caffeine、guaranine)、テオブロミン (theobromine)、テオフィリン (theophylline) やd-カテキン、タンニンを含む。 ・常緑で攀縁性のつる植物で、南米のアマゾン地域に自生する。栽培すると2 mほどの灌木に成長する。薬用部分は種子(ガラナ子)。砕いて炒った種子をキャッサバでん粉とともに水で練って円筒形にし、燻煙乾燥し固めたものをガラナエキス(通称ガラナ)と呼ぶ。花期は7~8月。
分析法	・methylxanthines、catechinsが紫外可視検出器(検出波長272 nm)を装着したHPLCにより分析されている (PMID:9680692)。

有効性

循環器・呼吸器	調べた文献の中に見当たらない。
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	調べた文献の中に見当たらない。
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	<p>RCT</p> <ul style="list-style-type: none"> 放射線治療を受けている乳がん患者36名 (試験群17名、平均59歳、ブラジル) 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、ガラナ75 mg/日を14日間摂取させたところ、疲労感 (Chalder fatigue scale、MD Anderson Brief Fatigue Inventory) や抑うつ症状 (BDI) に影響は認められなかった (PMID:19388866)。 放射線治療による倦怠感のある乳がん患者75名 (22~70歳、ブラジル) 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、ガラナ50 mg×2回/日を21日間摂取させたところ、倦怠感や疲労感の自己評価 (FACIT-F、FACT-ES、BFI) が向上した (PMID:21612429)。
免疫・がん・炎症	調べた文献の中に見当たらない。
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	<p>RCT</p> <ul style="list-style-type: none"> 身体を動かすことの少ない体脂肪率20%以上の男性10名 (イギリス) を対象とした二重盲検並行試験において、ビターオレンジ、緑茶、ガラナの抽出物を含むカプセル500 mg (シネフリン6 mg、カフェイン150 mg、カテキン150 mg含有) の単回摂取は、安静時および運動時のいずれにおいてもATP利用能に影響は認められなかった (PMID:16418760)。
その他	調べた文献の中に見当たらない。

ヒトでの評価

参考文献

- (20) ハーブ大百科 誠文堂新光社 デニ・バウン
- (22) メディカルハーブ安全性ハンドブック 第1版 東京堂出版 林真一郎ら 監訳
[\(PMID:9680692\) J AOAC Int. 1998;81\(4\): 691-701.](#)
[\(PMID:16418760\) Int J Obes \(Lond\). 2006 May;30\(5\):764-73.](#)
(2004116117) 医学と生物学. 2003;147(5):69-73.
[\(PMID:19151465\) Indian Heart J. 2007 Nov-Dec;59\(6\):494-6.](#)
- (91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS)
[\(PMID:19388866\) J Altern Complement Med. 2009 Apr;15\(4\):431-3.](#)
[\(PMID:21612429\) J Altern Complement Med. 2011 Jun;17\(6\):505-12.](#)
[\(PMID:25632790\) Przegl Lek. 2014;71\(9\):495-8.](#)
[\(PMID:10938194\) Neurol Sci. 2000 Apr;21\(2\):124.](#)
[\(PMID:21852006\) Int J Cardiol. 2012 Apr 5;156\(1\):e4-5.](#)
[\(PMID:29534980\) Food Chem Toxicol. 2018 May;115:170-177.](#)