

項目	内容
名称	ハトムギ [英]Coix seed、Job's Tears [学名]Coix lacryma-jobi L. var. mayuen (Roman.) Stapf
概要	ハトムギは中国、インドシナ地方の原産のイネ科の植物である。日本でも古くから栽培され、ハトムギ粒を焙煎したハトムギ茶を飲用してきた。なお、日本薬局方では、ハトムギの種子が生薬の薏苡仁（ヨクイニン）の原料とされ、漢方処方として解熱鎮痛消炎薬に使用されているが、食品のハトムギと混同しないよう、注意が必要である。また、ジュズダマ (Coix lacryma-jobi) はハトムギの同属植物であり、生薬のヨクイニンの代用として用いられていることがある。
法規・制度	<p>■食薬区分</p> <p>・ハトムギ (ジュズダマ/ヨクイニン/ヨクベイ) 種子、種子エキス、種子油、葉： 「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> <p>■日本薬局方</p> <p>・ヨクイニンが収載されている。</p> <p>■食品添加物</p> <p>・天然香料基原物質リスト ハトムギが収載されている。</p>
成分の特性・品質	
主な成分・性質	・種子の成分は炭水化物50～79%、タンパク質16～19%、脂肪10%で、コイクセノリド、レオヌリシドA、コイクスピロラクタムA、B、C、コイクスラクタムなどを含む (103)。
分析法	・ハトムギのぬかをUV検出器を装着したHPLCで分析した報告がある (PMID:21395288)。

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	調べた文献の中に見当たらない。
免疫・がん・炎症	RCT ・放射線治療を受ける乳がんの女性110名 (試験群73名、平均51.2±10.5歳、台湾) 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、ハトムギ外皮抽出物 500 mg含有カプセル×4個/日を、放射線治療期間中 (5~6週間) 摂取させたところ、治療による皮膚炎の重症度 (RTOG : 腫瘍放射線治療グループ指標) の緩和が認められた (PMID:26495009) 。
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	RCT ・成人女性44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、ハトムギ抽出物未約1,500 mg/日 (試験群15名、平均39.4±10.7歳) もしくは 1,000 mg/日 (試験群15名、平均40.1±11.2歳) を12週間摂取させたところ、右頬、左腕、前額部の肌検査のうち、1,500 mg群で左腕の皮脂量減少、1,000 mg群で右頬の弾力低下が認められた。一方、いずれの群ともに前額部の皮脂量および弾力、肌のメラニン値や水分値に影響は認められなかった (2017239188) 。 ・顔に色素沈着を有する成人女性83名 (20~80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、ハトムギ全粒熱水抽出物2 g/日 (試験群29名) もしくは、4 g/日 (試験群26名) を8週間摂取させたところ、4 g群で色素沈着度と紅斑度の低下が認められた。一方、2 g群に影響は認められなかった (2019077722) 。

ヒトでの評価

参考文献

- (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
(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)
(2007162186) 薬理と治療. 2007;35(1):67-70.
(91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS)
[\(PMID:26495009\) Evid Based Complement Alternat Med. 2015;2015:312072.](#)
[\(PMID:16415120\) Drug Metab Dispos. 2006 Apr;34\(4\):577-82.](#)
(2019077725) 日本補完代替医療学会誌. 2018;15(2):109-112.
(101) 第十八改正日本薬局方解説書 廣川書店
(102) 学名でひく食薬区分リスト 薬事日報社 佐竹元吉 監修
(103) 健康・機能性食品の基原植物事典 中央法規
[\(104\) 植物詳細 薬用植物総合情報データベース](#)
(2017239188) 新薬と臨牀. 2017;66(6):771-81.
(2019077722) 日本補完代替医療学会誌. 2018;15(2):85-90.
(1983223381) 皮膚科紀要. 1983;78(1):71.
[\(PMID:21395288\) J Agric Food Chem. 2011 Apr 27;59\(8\):4306-14.](#)
[\(PMID:31618937\) Nutrients. 2019 Oct 15;11\(10\):2473.](#)