

項目	内容
名称	ココナツオイル、ココナツ油 [英]Coconut Oil [学名]Cocos nucifera L.
概要	<p>ココナツオイルは、乾燥させたココヤシ (Cocos nucifera) の実の胚乳層を圧搾して採油する油脂。ヤシ油とも呼ばれるが、同様にヤシ油と呼ばれることがあるアブラヤシ (Elaeis属) のパーム核油とは異なる。精製、脱臭加工を施していない製品が「バージンココナツオイル」と称されることがあるが、明確な工業的な規格はない。油脂中の脂肪酸は飽和脂肪酸が多く、特にラウリン酸を中心とした中鎖脂肪酸に富む。その含有量および共存する他の成分含量は、油脂の調製方法によって異なる。</p>
法規・制度	<p>■ 食薬区分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヤシ (ココヤシ/ヤシ油) 種子油、樹皮、葉、花:「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"> ・ヤシ油が収載されている。

	<p>■ 海外情報</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米国では、GRASに該当する。
成分の特性・品質	
主な成分・性質	<p>・ココナツオイルの脂肪酸は多くが飽和脂肪酸で、62～70%は中鎖脂肪酸である。ラウリン酸が48%を占め、このほかミリスチン酸、パルミチン酸、カプリン酸などを含む (PMID:25997382) (101)。</p>
分析法	<p>・市販のココナツオイルの脂肪酸組成をガスクロマトグラフィー、トリアシルグリセロール組成をHPLC、フェノール類をFolin-Ciocalteu法により分析した報告がある (102)。</p>
有効性	
ヒト 循環器・ 呼吸器 での 評価	<p>RCT</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康な男女45名 (平均30.1±8.3歳、マレーシア) を対象としたクロスオーバー無作為化比較試験において、血中の脂質、ホモシステイン、炎症マーカーに対する脂質の影響を検討する目的で、脂質供給源の3分の2をココナツオイル、パームオレイン、オリーブオイルとした脂質エネルギー比30%食を5週間摂取させたところ、ココナツオイルの摂取により、パームオレインに比べて非空腹時の血中脂質 (TC)、オリーブオイルに比べて空腹時および非空腹時の血中脂質 (TC、LDL-C、HDL-C) で高値を示した。血中脂質 (TG、TC/HDL-C比)、血漿総ホモシステイン、血清炎症マーカー (TNF-α、IL-1β、IL-6、高感度CRP、IFN-γ、IL-8) に影響は認められなかった (PMID:22030224)。 ・健康な男性19名 (平均25.6±3.5歳、アメリカ) を対象としたクロスオーバー無作為化比較試験において、総脂質エネルギーのうち60%をココナツオイルに置換した脂質エネルギー比35%食を5週間摂取させたところ、同エネルギー量の牛脂を摂取した場合と比較して血中脂質 (TC、HDL-Cの上昇、TGの低下) が、ベニバナ油を摂取した場合と比較して血中脂質 (TC、HDL-C、LDL-C) の上昇が認められた (PMID:4025191)。 ・高コレステロール血症の男女18名 (男性3名、平均55±8歳、女性15名、平均52±10歳、ニュージーランド) を対象としたクロスオーバー無作為化比較試験において、総脂質エネルギーのうち50%をココナツオイルに置換した脂質エネルギー比36%食を6週間摂取させたところ、同エネルギー量のバターを摂取した場合と比較して血中脂質 (TC、LDL-C、TG) が低値を示したが、ベニバナ油を摂取した場合と比較して血中脂質 (TC、LDL-C)が高値を示し、血中脂質 (HDL-C、VLDL-C)、コレステロールエステル転送活性に影響は認められなかった (PMID:7595099)。 <p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康な男女37名 (男性21名、平均35±9歳、女性16名、平均39±9歳、ニュージーランド) を対象とした介入試験において、総摂取脂質84 g/日のうち39 gをココナツオイルに置換した食事を6週間摂取させたところ、同エネルギー量のバターを摂取した場合と比較して摂取4週目の血中脂質 (LDL-C) の低下が、ベニバナ油を摂取した場合と比較して血中脂質 (TC、LDL-C、HDL-C) 上昇が認められた (PMID:9756121)。
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	<p>RCT</p> <p>・化学療法を受けている乳がん患者女性60名 (試験群30名、平均47.10±8.2歳、マレーシア) を対象としたオープンラベル無作為化比較試験において、バージンココナツオイル10 mL×2回/日を、化学療法6サイクルのうち、3～6サイクル目の1週間後に摂取させたところ、自記式回答によるQOL指標 (EORTC QLQ-C30) の機能QOL、全般的QOLの改善が認められたが、症状QOLおよび乳がん患者特異的QOL (QLQ-BR23) のスコアに影響は認められなかった (PMID:25163649)。</p>
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> <p>・腹部肥満 (ウエスト径> 88 cm) の女性40名 (ブラジル) 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、食事指導および身体活動プログラムとともに、ココナツオイル (20名、平均31.0±6.4歳) 30 mLを12週間摂取させたところ、同量のダイズ油 (20名、平均28.5±6.7歳) 摂取と比較して、血中脂質 (HDL-Cの上昇、LDL-C/HDL-C比の減少) が認められたが、体重、BMI、ウエスト径、血中脂質 (TC、LDL-C、TG)、高感度CRP、フィブリノゲン、空腹時血糖値、インスリン濃度、HOMA-β (インスリン抵抗性の指標)、HOMA-S (インスリン感受性の指標) に影響は認められなかった (PMID:19437058)。</p>
その他	調べた文献の中に見当たらない。

参考文献

- (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
- (91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances
(RTECS). [\(PMID:10359903\) J Allergy Clin Immunol. 1999
Jun;103\(6\):1180-5. \(PMID:12859570\) Allergy. 2003
Aug;58\(8\):825-6. \(PMID:26281312\) Turk J Med Sci.
2015;45\(3\):496-506. \(PMID:22030224\) Am J Clin Nutr.
2011 Dec;94\(6\):1451-7.](#)
- (30) 「医薬品の範囲に関する基準」(別添2、別添3、一部改正について)
- (76) 日本食品大事典 医歯薬出版
株式会社 (101) J Hyg Eng Des.
2013;4:112-6.
- (102) J Am Oil Chem Soc. 2009;86(4):301-7.
[\(PMID:25163649\) Lipids Health Dis. 2014 Aug
27;13:139. \(PMID:9756121\) Eur J Clin Nutr.
1998 Sep;52\(9\):650-4. \(PMID:4025191\) Am J
Clin Nutr. 1985 Aug;42\(2\):190-7.
\(PMID:19437058\) Lipids. 2009 Jul;44\(7\):593-
601.
\(PMID:23024690\) Evid Based Complement
Alternat Med. 2012;2012:237236.
\(PMID 25997382\) Br J Nutr 2015 114\(1\)1-14
\(PMID:7595099\) J Lipid Res. 1995
Aug;36\(8\):1787-95.
\(PMID:26443434\) Ann Allergy Asthma Immunol. 2015
Dec;115\(6\):530-2.](#)