

項目	内容
名称	コロハ、フェネグreek、フェヌグreek [英]Fenugreek [学名]Trigonella foenum-graecum L.
概要	コロハはインドおよび北アフリカが原産のマメ科の1年草で、40~80 cmほどに生長し、強い特有の香気があり、3枚の小葉と白~黄白色の花、細長い鎌状の鞘をつける。鞘の中で成熟する種子には独特のにおいと苦味があり、カレーのスライスとしても使用される。
法規・制度	■食薬区分 <ul style="list-style-type: none">・種子：「医薬品的効能効果を標榜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。 ■海外情報 <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	<ul style="list-style-type: none">・揮発油、アルカロイド（トリゴネリン (trigonelline) を含む）、4-ヒドロキシロイシン (4-hydroxyisoleucine)、4-ヒドロキシイソロイシン (4-hydroxyisoleucine)、ソトロン (sotolon)、クマリン、サポニン（ジオスゲニンが主）、フラボノイド、粘液質、タンパク質、不揮発油、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンC、無機質など。・種子には4種のフラボノイドと2種のステロイドサポニンを含む (PMID:19922253)。
分析法	<ul style="list-style-type: none">・コロハ葉に含まれるカロテノイドをHPLC-PDA (波長：450 nm) にて分析した報告がある (PMID:15826027)。

有効性

ヒ ト の 評 価	<p>メタ分析</p> <ul style="list-style-type: none"> 2019年6月までを対象に5つのデータベースで検索できた無作為化比較試験3報 (検索条件：期間≥2週間) について検討したメタ分析において、健康成人によるコロナの摂取は、体重、血中脂質 (TC (3報)、HDL-C (3報)、TG (3報)) との関連は認められなかった (PMID:32087319)。
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	<p>メタ分析</p> <ul style="list-style-type: none"> 2013年11月までを対象に5つのデータベースで検索できた介入試験9報 (検索条件：期間≥7日) について検討したメタ分析において、コロナの摂取は、空腹時血糖値 (9報)、食後2時間血糖値 (6報)、HbA1c (3報) の低下と関連が認められたが、全体的に試験の質が低く、血糖値に関しては試験によるばらつきが大きかった (PMID:24438170)。 2011年2月までを対象に3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、2型糖尿病患者におけるコロナの摂取はHbA1cの低下と関連が認められたが、空腹時血糖との関連は認められなかった。ただし、試験によるばらつきが大きく、さらなる検討が必要である (PMID:21843614)。 <p>RCT</p> <ul style="list-style-type: none"> インスリン療法を受けている1型糖尿病患者10名 (12~37歳、インド) を対象としたランダム化比較対照交差臨床試験において、脱脂コロナ種子粉末を100 g×2回/日、10日間摂取したところ、24時間尿糖と空腹時血糖値、75 g OGTT値は低下したが、血清インスリン値とインスリン濃度のAUCには影響は認められなかった (PMID:2194788)。
生殖・泌尿器	<p>メタ分析</p> <ul style="list-style-type: none"> 2015年3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27報について検討したメタ分析において、ディル (1報)、ウイキョウ (1報)、コロナ (1報)、ショウガ (3報)、グアバ (1報)、バレリアン (1報)、カミツレ (1報)、シナモン (1報) などのハーブの月経困難症の痛みに対する効果は、報告数が少なく試験の質が低いため、結論づけることができなかった (PMID:27000311)。 <p>RCT</p> <ul style="list-style-type: none"> 閉経期前後の女性104名 (試験群54名、平均53.1±4.1歳、オーストラリア) 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、コロナ種子抽出物を300 mg×2回/日、12週間摂取させたところ、更年期症状に関連するQOLの指標 (Menopause-Specific Quality of Life) の4項目全てで改善が認められたが、血中エストロジール濃度に影響は認められなかった (PMID:28707431)。
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	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

RCT

・ 過体重の健康な成人男性38名 (18~59歳、試験群18名、フランス) 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、コロハ種子抽出物1,176 mg/日を6週間摂取させたところ、脂質エネルギー摂取量/総エネルギー消費量比とインスリン/グルコース比の低下が認められたが、総エネルギー摂取量、体重、体組成、食欲/満足感スコア、血漿中脂質濃度、酸化ストレスマーカーに影響は認められなかった ([PMID:20020282](#))。

その他

メタ分析

・ 2018年11月までを対象に5つのデータベースで検索できた無作為化比較試験4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、健康な男性によるコロハ抽出物サプリメントの摂取は、血中総テストステロン濃度の上昇と関連が認められたが、試験によるばらつきが大きかった ([PMID:32048383](#))。

参考文献

- (33) 世界薬用植物百科事典 誠文堂新光社 A.シェヴァリエ
- (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
[\(PMID:10475807\) N Engl J Med. 1999 Sep 2;341\(10\):769.](#)
[\(PMID:18928139\) J Herb Pharmacother. 2007;7\(3-4\):143-77.](#)
[\(PMID:9574894\) Allergy. 1998 Apr;53\(4\):452-4.](#)
[\(PMID:19922253\) J Altern Complement Med. 2009 Nov;15\(11\):1215-21.](#)
[\(PMID:15826027\) J Agric Food Chem. 2005 Apr 20;53\(8\):2838-42.](#)
[\(PMID:9087156\) Ann Allergy Asthma Immunol. 1997 Mar;78\(3\):297-300.](#)
[\(PMID:9175175\) Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids. 1997 May;56\(5\):379-84.](#)
[\(PMID:2194788\) Eur J Clin Nutr. 1990 Apr;44\(4\):301-6.](#)
[\(PMID:11310527\) Pharmacotherapy. 2001 Apr;21\(4\):509-12.](#)
- (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)
[\(PMID:21843614\) J Ethnopharmacol. 2011 Oct 11; 137\(3\):1328-33.](#)
[\(PMID:20020282\) Eur J Clin Pharmacol. 2010 May;66\(5\):449-55.](#)
[\(PMID:25985573\) Pharmazie. 2014 Nov;69\(11\):799-803.](#)
[\(PMID:25099385\) Drug Res \(Stuttg\). 2015 Jul;65\(7\):366-72.](#)
[\(PMID:26600643\) Indian J Pharmacol. 2015 Sep-Oct;47\(5\):530-4.](#)
[\(PMID:24438170\) Nutr J. 2014 Jan 18;13:7.](#)
[\(PMID:27000311\) Cochrane Database Syst Rev. 2016 Mar 22;3:CD002124.](#)
[\(PMID:28707431\) Phytother Res. 2017 Sep;31\(9\):1316-1322.](#)
[\(PMID:29330279\) BMJ Case Rep. 2018 Jan 2;2018:bcr2017223479.](#)
[\(PMID:32048383\) Phytother Res. 2020 Jul;34\(7\):1550-1555.](#)
[\(PMID:32087319\) J Ethnopharmacol. 2020 May 10;253:112538.](#)
[\(PMID:32407268\) Curr Drug Metab. 2020;21\(4\):318-325.](#)