

項目	内容
名称	ホスファチジルセリン [英]Phosphatidylserine [学名]-
概要	ホスファチジルセリンは、脳や神経組織に多く含まれるリン脂質の一種で、食品ではダイズやキャベツに含まれる。多くのサプリメントに使用されているホスファチジルセリンはダイズやキャベツ由来である。
法規・制度	■食薬区分 「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。
成分の特性・品質	
主な成分・性質	<ul style="list-style-type: none">・分子式：C₁₃H₂₄NO₁₀P、分子量：385.3 (101)。・L-セリンリン酸を極性基とするグリセロリン脂質。脳や神経組織に多く含まれ、ヒトの場合には脳の全リン脂質の約18%を占める (32)。
分析法	<ul style="list-style-type: none">・UV検出器 (205 nm) を装着したHPLCにより分析した報告がある (PMID:12013246) (PMID:11673880)。

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"> ・非喫煙男性60名 (試験群30名、平均43.90±1.52歳、ドイツ) 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、n-3系不飽和脂肪酸とホスファチジルセリンを含む製品300 mg/日 (ホスファチジルセリン20~22%、DHA 25%以上、EPA 5%以上含有) を12週間摂取させたところ、全体のストレス評価 (トリーア慢性ストレス目録、トリーア社会ストレステスト) に影響は認められなかった (PMID:22575036)。 ・軽度記憶障害の健康な成人男女73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、ダイズ由来ホスファチジルセリン100 mg/日 (25名、平均59.1±1.1歳) もしくは300 mg/日 (25名、平均59.6±1.0歳) を6ヶ月間摂取させたところ、認知機能指標 (MMSE、HDS-R、リバーモード行動記憶検査) に影響は認められなかった (PMID:21103034)。
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	調べた文献の中に見当たらない。
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

(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)
[\(PMID:11673880\) Anal Biochem. 2001 Oct 15; 297\(2\): 137-43.](#)
[\(PMID:12013246\) J Chromatogr B Analyt Technol Biomed Life Sci. 2002; 770\(1-2\): 71-5.](#)
[\(PMID:22575036\) Nutr Res. 2012 Apr;32\(4\):241-50.](#)
[\(101\) Pub Chem](#)
[\(PMID:21103034\) J Clin Biochem Nutr. 2010 Nov;47\(3\):246-55.](#)