


項目	内容
名称	ローズマリー、マンネンロウ [英]Rosemary [学名]Rosmarinus officinalis L.
概要	<p>ローズマリーは、地中海沿岸地方原産の常緑の低木で、高さ1~2 mに生長する。</p>  <p>芳香性のある直線状の葉をもち、4~6月に淡い青色から青みがかかった紫色の花をつける。日本には江戸時代後期に渡来し、現在は観賞用、調味料、香料用に各地で栽培されている。ヨーロッパでは古くから様々な儀式などにも使用されてきたハーブで、香辛料として肉料理や食品の保存時に用いられる。全草は漢方で用いられるメイテツコウ<迷迭香>である。</p>
法規・制度	<p>■食薬区分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ローズマリー (マンネンロウ) 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>■食品添加物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・既存添加物 ローズマリー抽出物 (マンネンロウ抽出物)：酸化防止剤 ・天然香料基原物質リスト ローズマリー (マンネンロウ) が記載されている。
成分の特性・品質	
主な成分・性質	<ul style="list-style-type: none"> ・精油 [主にモノテルペン炭化水素、シネオール (cineol)、ボルネオール (borneol)、他にカンファー (camphor)、ピネン (pinene)、リナロール (linalool)、ベルベノール]、フラボノイド類 [特にジオスミン]、フェノール酸、カルノシン酸 [ロスマリシン] などが含まれる (7) (33) (75)。
分析法	-

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	RCT ・閉経前の女性30名（試験群15名、平均34.7歳、アメリカ）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、ウコン100 mg、チョウセンアザミ100 mg、ローズマリー100 mg、オオアザミ100 mg、セイヨウタンポポ100 mg、チョウセンゴミシ50 mgを含有するカプセルを4カプセル×2回/日、4月経周期間摂取させたところ、卵胞期初期のデヒドロアンドロステロンが低下したが、他の性ホルモンに影響は認められなかった (PMID:17684134)。
脳・神経・感覚器	RCT ・健康な高齢者28名（平均75歳、アメリカ）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、ローズマリーの葉乾燥粉末を750 mg、1,500 mg、3,000 mg、6,000 mg、それぞれ単回摂取させたところ、750 mg摂取時のみ摂取1～6時間後の記憶速度の短縮が認められたが、6,000 mg摂取時では記憶速度の延長が認められ、その他の認識機能4項目中2項目では評価の悪化が認められた (PMID:21877951)。
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	RCT ・円形脱毛症の86名（試験群43名、平均38.9±14.6歳、スコットランド）を対象とした二重盲検無作為化比較試験において、ローズマリー、タイム、ラベンダー、シダーウッド含有エッセンシャルオイルを用いて7ヶ月間マッサージを行ったところ、44%の対象者に髪の毛の生育の回復が見られた (PMID:9828867)。

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
(23) 天然食品・薬品・化粧品的事典 朝倉書店 小林彰夫ら 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)
(58) The Complete German Commission E Monographs
[\(PMID:10484830\) Altern Ther Health Med. 1999 Sep;5\(5\):42-51.](#)
[\(PMID:9828867\) Arch Dermatol. 1998;134:1349-52.](#)
[\(PMID:9412766\) Contact Dermatitis. 1997;37:248-9](#)
[\(PMID:12641580\) Contact Dermatitis. 2003;48:52-3.](#)
(91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS). RTECS
(1996071783) Environ Dermatol. 1995; 2(4): 291-4.
[\(PMID:17684134\) Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2007](#)
[Aug;16\(8\):1601-9.](#)
(7) 中薬大辞典 小学館
(33) 世界薬用植物百科事典 誠文堂新光社 A.シエヴァリエ
(75) エビデンスに基づくハーブ&サプリメント事典 南江堂
(104) The Essential Guide to Herbal Safety. Elsevier 2005.
(103) Food Cosmet Toxicol. 1974;12:977-8.
[\(PMID:11237939\) Am J Clin Nutr. 2001 Mar;73\(3\):607-12.](#)
[\(PMID:16650096\) Contact Dermatitis. 2006 Apr;54\(4\):210-2.](#)
[\(PMID:17177715\) Contact Dermatitis. 2007 Jan;56\(1\):49-50.](#)
[\(PMID:8899117\) Allergy. 1996 Sep;51\(9\):647-9.](#)
[\(PMID:21877951\) J Med Food. 2012 Jan;15\(1\):10-7.](#)
[\(PMID:24934554\) J Pharm Pharm Sci. 2014;17\(2\):254-65.](#)
[\(PMID:25627599\) Braz J Biol. 2014 Nov;74\(4\):886-9.](#)
[\(PMID:10673984\) Eur J Cancer. 1999 Oct;35\(10\):1541-5.](#)
[\(PMID:11498267\) Food Chem Toxicol. 2001 Sep;39\(9\):907-18.](#)
(2017339697) 日本健康医学会雑誌. 2017;26(2):59-64.
[\(PMID:16334869\) J Dermatol. 2005 Aug;32\(8\):667-9.](#)