

項目	内容
名称	ラフマ、コウマ、ヤンロン [英]Luobuma [学名]Apocynum venetum L.
概要	<p>ラフマは、中国北西部に自生するキョウチクトウ科の多年生植物であり、紅麻 (コウマ) などの別名がある。漢方では葉が茶剤として使われており、燕龍 (ヤンロン) 茶とも呼ばれる。</p> 
法規・制度	<p>■食薬区分</p> <ul style="list-style-type: none">・ラフマ (コウマ) 全草：「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>■特定保健用食品</p> <ul style="list-style-type: none">・燕龍 (ヤンロン) 茶フラボノイド (ハイペロサイドおよびイソクエルシトリン) を関与成分とし「血圧が高めの方に適する」保健用途の表示ができる特定保健用食品が許可されている。
成分の特性・品質	
主な成分・性質	<ul style="list-style-type: none">・フラボノール類 (ハイペロサイド/ヒペロシド (hyperoside)、イソクエルシトリン (isoquercitrin) など)、クロロゲン酸を含む (PMID:10763585) (PMID:11456089)。
分析法	<ul style="list-style-type: none">・フラボノイドをHPLCにて分析した報告がある (1995227806)。

有効性

ヒトでの評価	循環器・呼吸器	<p>RCT：国内</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正常高値血圧者および軽症高血圧者91名（試験群47名、平均55.6±8.0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、ラフマ茶抽出物2.2 g含有飲料（ハイペロサイド15 mg+イソクエルシトリン15 mg含有）/日を12週間摂取させたところ、収縮期および拡張期血圧の低下が認められた（2006114822）。 ・正常血圧者、正常高値血圧者および軽症高血圧者45名（試験群22名、平均46.8±9.7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ラフマ茶フラボノイド30 mg含有飲料（ハイペロサイド+イソクエルシトリン）×3回/日を4週間摂取させたところ、収縮期および拡張期血圧に影響は認められなかった（2007259249）。
	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：国内</p> <p>【機能性表示食品】睡眠不足を自覚する成人17名（日本）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、ラフマ葉抽出物50 mg（ヒペロシド1 mg、イソクエルシトリン1 mg含有）/日を就寝30分～60分前に7日間摂取させ、8日目に内田クレペリン検査の15～30分前に摂取させたところ、注意力・集中力・情報処理能力評価（内田クレペリン精神検査）8項目中3項目（緊張、不安、いらだち）のスコア低下が認められた（2018321877）。</p>
	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。

参考文献

- (101) 学名でひく食薬区分リスト 薬事日報社 佐竹元吉 監修
- (102) 健康・機能性食品の基原植物事典 中央法規
(1995227806) *Natural Med.* 1994;48(4):322-3.
[\(PMID:15467212\) *Biol Pharm Bull.* 2004 Oct;27\(10\):1649-52](#)
[\(PMID:11456089\) *Chem Pharm Bull \(Tokyo\).* 2001 Jul;49\(7\):845-8.](#)
(2005260004) *Natural Medicines.*2004;58(3):109-12.
(2006114822) *Health Sci.* 2005;21(1):115-9.
(2007259249) *Health Sci.* 2007;23(2):117-29.
[\(PMID:10763585\) *Planta Med.* 2000 Mar;66\(2\):127-33.](#)
[\(PMID:16415120\) *Drug Metab Dispos.* 2006 Apr;34\(4\):577-82.](#)
(2018321877) *薬理と治療.* 2018;46(1):117-25.