

項目	内容
名称	グアバ、シジュウム、バンジロウ [英]Guava、Common guava [学名]Psidium guajava L.
概要	グアバは、熱帯アメリカ原産の高さ4 m未満の常緑低木で、春～初夏に直径2.5～3 cmの白色の花をつける。果実は9月頃、黄色に熟し、ジュース、ジャムなどとして使用される。グアバの中国語名は「番石榴」である。
法規・制度	<b>■食薬区分</b> ・グアバ (バンカ/バンザクロ/バンジロウ/バンセキリュウ) 果実、果皮、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。 <b>■特定保健用食品</b> ・グアバ茶ポリフェノールを関与成分とし「食後の血糖値が気になる方に適する」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	・果実、葉にはタンニン、フラボノールのケルセチン、guajaverin、ビタミンC、カロテノイドなどを含む (7) (29)。
分析法	・葉のフラボノール配糖体、ジフェニルメタン配糖体を高速向流クロマトグラフィー (HSCCC) にて分析した報告がある ( <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24352020/">PMID:24352020</a> )。

## 有効性

ヒトでの評価	循環器・呼吸器	<b>RCT</b> ・貧血の子ども28名 (6~9歳、試験群16名、メキシコ) 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、グアバジュース300 mL/日 (ビタミンC 200 mg/日含有) を5日/週、10週間摂取させたところ、ヘモグロビン値、血漿フェリチン濃度に影響は認められなかった ( <a href="#">PMID:21896877</a> )。
	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	<b>RCT</b> ・健康な成人25名 (19~29歳、試験群10名、オーストリア) 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、グアバの超臨界CO2抽出物2.5 mLをグルコース75 gと共に単回摂取させたところ、摂取30分後における血糖値の上昇抑制が認められた。一方、摂取15分、60分、90分、120分後の血糖、120分間の血糖AUC、インスリン値に影響は認められなかった (PMID:31277259)。
	生殖・泌尿器	<b>メタ分析</b> ・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)、コロハ (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 ( <a href="#">PMID:27000311</a> )。
	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	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

- (7) 中薬大辞典 小学館
- (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)  
(2009272503) 日本内科学会関東地方会. 2009;564;21.  
[\(PMID:22566187\) Phytother Res. 2013 Feb;27\(2\):299-305.](#)
- (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
- (29) 牧野和漢薬草大図鑑 北隆館
- (91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS)  
[\(PMID:24352020\) Molecules. 2013 Dec 16;18\(12\):15648-61.](#)  
[\(PMID:21896877\) J Am Coll Nutr. 2011 Jun;30\(3\):191-200.](#)  
[\(PMID:27000311\) Cochrane Database Syst Rev. 2016 Mar 22;3:CD002124.](#)  
[\(PMID:30678660\) BMC Complement Altern Med. 2019 Jan 24;19\(1\):29.](#)  
[\(PMID:31277259\) Nutrients. 2019 Jul 3;11\(7\):1512.](#)  
[\(PMID:15067185\) Yakugaku Zasshi. 2004 Apr;124\(4\):217-23.](#)  
[\(PMID:28282296\) J Complement Integr Med 2017 14\(1\).](#)  
[\(PMID:22085278\) Pharm Biol. 2012 Feb;50\(2\):254-63.](#)