

項目	内容
名称	インゲンマメ、フジマメ [英]Common bean、Kidney Bean、bayo、butter bean [学名]Phaseolus vulgaris L.
概要	インゲンマメは、メキシコから中米原産、世界中で広く栽培されている蔓性一年生草本である。若莢を食べる野菜用品種と、熟した種子を食べる種実用品種がある。日本では、若莢を天ぷら、煮物、炒め物などで食するほか、完熟種子を煮豆や菓子、餡の原料として使用している。また、サプリメント製品では、マメを含む全体を用いたものと、莢のみを用いたもののいずれも、インゲンマメ抽出物と称している。
法規・制度	■食薬区分 ・種子：「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	・ポリフェノール、タンパク質 (lectin レクチン) であるインゲンマメレクチンやファセオラミン (phaseolamine) を含む (PMID:240849) 。
分析法	・インゲンマメ中のファセオラミンをディスク電気泳動法を用いた特異活性染色法により分析した報告がある (1982100177) 。

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	RCT ・健康な成人12名 (20~26歳、イタリア) 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、基準食 (C 60%:F 25%:P 15%) とともにインゲンマメ抽出物100 mgを摂取させたところ、摂取後3時間の糖代謝マーカー (血糖、インスリン、C-ペプチド) に影響は認められなかった。一方、摂取後3時間までの食欲関連ホルモン (グレリン) の増加抑制が認められた (PMID:23046862) 。	
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	調べた文献の中に見当たらない。	
ヒトでの評価	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	メタ分析 ・3つのデータベースで検索できた無作為化比較試験14報 (検索条件: 期間≥4週間) について検討したメタ分析において、過体重または肥満者における白インゲンマメ抽出物の摂取は、体脂肪量 (3報) 減少または体重 (11報) 減少との関連が認められた (PMID:29677119) 。 ・2010年7月までを対象に5つのデータベースで検索できた二重盲検無作為化比較試験6報について検討したメタ分析において、過体重または肥満者におけるインゲンマメ抽出物の摂取は、体脂肪量 (3報) 減少との関連が認められた。一方、体重 (3報) 減少に関連は認められず、試験によるばらつきが大きかった (PMID:22844674) 。 RCT ・過体重の人60名 (20~45歳、試験群30名、イタリア) を対象とした二重盲検無作為化比較試験において、インゲンマメ抽出物445 mg/日を30日間、炭水化物豊富な食事 (1日の摂取カロリーは2,000~2,200 kcalに制限) の前に摂取させたところ、体重、BMI、脂肪量、脂肪組織厚、ウエスト径、腰囲、大腿周囲径の減少が認められた (PMID:17299581) 。
その他	調べた文献の中に見当たらない。	

参考文献

- (58) The Complete German Commission E Monographs
(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
(91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS).
(1982100177) 栄養と食糧. 1981;34(4):341-7.
(15) 日本食品標準成分表 2015年版 (七訂) 文部科学省
[\(PMID:240849\) J Biol Chem. 1975 Oct 25;250\(20\):8030-7.](#)
[\(PMID:17299581\) Int J Med Sci. 2007 Jan 24;4\(1\):45-52.](#)
[\(PMID:22844674\) Br J Nutr. 2011 Jul;106\(2\):196-202.](#)
[\(PMID:23046862\) Br J Nutr. 2013 May 28;109\(10\):1789-95.](#)
[\(PMID:24934554\) J Pharm Pharm Sci. 2014;17\(2\):254-65.](#)
(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
[\(PMID:29677119\) Foods. 2018 Apr 20;7\(4\). pii: E63.](#)