

項目	内容
名称	カシス、ブラックカラント、クロフサスグリ、クロスグリ [英]Cassis、Black currant [学名]Ribes nigrum L.
概要	カシスは、ヨーロッパの温帯地方、西および中央アジア、ヒマラヤ原産のユキノシタ科の落葉低木で、高さ1.5 m程度に生長する。一般にベリー仲間とされているブルーベリー（ツツジ科）、ストロベリー、ラズベリー、ブラックベリー（いずれもバラ科）とは別の種類である。実の直径は1 cm弱、果肉は黒色で甘酸っぱい。果実が果物として摂取されるほか、菓子類の風味づけとして用いられる。葉は初夏に採取され、果実は中～晩夏にかけて成熟期に採取される。
法規・制度	■食薬区分 <ul style="list-style-type: none">・カシス（クロフサスグリ）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。・クロスグリ 果実：「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。 ■食品添加物 <ul style="list-style-type: none">・一般飲食物添加物 ブラックカーラント果汁：着色料
成分の特性・品質	
主な成分・性質	・フラボノイド類として、アントシアニン（デルフィニジン-3-ルチノシド、シアニジン-3-ルチノシド、デルフィニジン-3-グルコシド、シアニジン-3-グルコシド）、プロアントシアニジン (PMID:12406587)、ケルセチン (PMID:12548295) を含む。
分析法	-

有効性

ヒ 循環器・
ト 呼吸器
で
の
評
価

RCT

・健康な成人20名 (平均44.55±13.34歳、イギリス) 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、20%カシスジュース250 mLを単回摂取させたところ、血管機能や血漿の抗酸化能、血糖、TG、遊離脂肪酸に影響は認められなかった ([PMID:21540876](#))。

・野菜・果物の習慣的摂取量が少ない健康な男女64名 (スコットランド) 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、カシス果汁20% (21名、平均51±11歳) または6.4% (22名、平均55±10歳) 含有ジュース250 mL×4回/日を6週間摂取させたところ、20%ジュース摂取群でのみ血管内皮機能 (FMD) 上昇、血漿F2-イソプロスタノール濃度低下が認められたが、収縮期および拡張期血圧、トリニトログリセリン誘発血管拡張、血中脂質 (TC) に影響は認められなかった ([PMID:24742818](#))。

・高血圧の男性27名 (試験群14名、平均42歳、イギリス) 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、カシス種子油2 g×3回/日を8週間摂取させたところ、平常時および暗算試験中の収縮期および拡張期血圧、心拍数に影響は認められなかった ([PMID:8895037](#))。

・健康な男子大学生17名 (平均22±3歳、タイ) 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、カシス抽出物300 mg (アントシアニン105 mg含有) ×2回/日を7日間摂取させたところ、30分間歩行時における全身性血管抵抗の低下が認められた。一方、30分間歩行時における心肺機能マーカー (1回拍出量、心拍出量、心拍数、VO₂、呼吸商)、炭水化物および脂質酸化、安静時における心機能マーカー、炭水化物および脂質酸化に影響は認められなかった ([PMID:30424482](#))。

・座位時間の多い健康な成人男女40名 (試験群20名、平均32.5 ±2.4歳、ニュージーランド) 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、カシスジュース200 mL (カシスポリフェノール4.8 mg/kg体重含有) をトレッドミル歩行運動の1時間前に単回摂取させたところ、MAO-B活性の低下が認められた。一方、血糖、乳酸、酸化関連マーカー (MDA)、運動時心拍数、歩行時間、歩行距離、POMSスコア、症状の自己評価 (VAS) に影響は認められなかった ([PMID:31375128](#))。

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

RCT

・開放角緑内障の患者40名 (試験群20名、平均60.35±7.22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、カシスアントシアニンを50 mg/日、24ヶ月間摂取させたところ、わずかに視野狭窄の進行 (MDの低下) 抑制が認められたが、眼圧、眼血流量、血圧、脈拍に影響は認められなかった ([PMID:22377796](#))。

・正視～中等度近視の成人男女20名 (平均21.6歳、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、カシスポリフェノール含有粉末232 mg (アントシアニン50 mg以上含有) を単回摂取させた2時間後にVDT作業を2時間実施させたところ、作業後の非優位眼における調節近点距離の延長が抑制されたが、優位眼における変化、屈折値、中央フリッカー値、目の疲労の自覚症状に影響は認められなかった (2006094946)。

・健康な男女12名 (平均39.4±7.6歳、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、カシスアントシアニン50 mg/日を4週間摂取させたところ、眼圧に影響は認められなかった ([PMID:23046438](#))。

免疫・がん・
炎症

RCT

・妊婦および新生児231組 (試験群112組、フィンランド) 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、カシス種子油またはオリーブオイルを、母親に妊娠8~16週から授乳終了まで3 g/日、その後子に2歳時まで1 mL/日摂取させたところ、オリーブオイル摂取に比較し、カシス種子油の摂取で生後12ヶ月時のアトピー性皮膚炎発症リスクおよび症状の重症度 (SCORAD) が減少したが、生後24ヶ月時では影響は認められなかった ([PMID:20545710](#))。

・65歳以上の健康な高齢者29名 (試験群男性9名 (平均67.7±0.6歳)、女性6名 (72.0±2.8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、カシス種子油4.5 g (15% γ -リノレン酸含有) /日を2カ月間摂取させたところ、7種の抗原による遅延型皮内反応誘発試験において、抗原接種後24時間で1種 (破傷風トキソイド) のみ硬結の拡大がみられ、フィトヘマグルチニン刺激によるプロスタグランジンE2産生の低下が認められたが、コンカナバリンA刺激では影響せず、IL-2およびIL-1 β 産生にも影響は認められなかった ([PMID:10500023](#))。

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

- (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
[\(PMID:12548295\) Eur J Clin Nutr. 2003 Jan;57\(1\):37-42.](#)
[\(PMID:21540876\) Eur J Clin Nutr. 2011 Jul;65\(7\):849-56.](#)
[\(PMID:22377796\) Ophthalmologica. 2012;228\(1\):26-35.](#)
- (91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS)
2006094946 あたらしい眼科. 2006;23(1):129-33.
[\(PMID:24742818\) Free Radic Biol Med. 2014 Jul;72:232-7.](#)
[\(PMID:23046438\) J Ocul Pharmacol Ther. 2013 Feb;29\(1\):61-7.](#)
[\(PMID:20545710\) Clin Exp Allergy. 2010 Aug;40\(8\):1247-55.](#)
[\(PMID:8895037\) J Hum Hypertens. 1996 Aug;10\(8\):531-7](#)
[\(PMID:10500023\) Am J Clin Nutr 1999 70\(4\) 536-43.](#)
[\(PMID:30424482\) Nutrients. 2018 Nov 12;10\(11\):1732.](#)
[\(PMID:31375128\) J Int Soc Sports Nutr. 2019 Aug 2;16\(1\):33.](#)
[\(PMID:12406587\) J Biochem Biophys Methods. 2002 Oct-Nov;53\(1-3\):61-6.](#)