

項目	内容
名称	サフラン [英]Saffron、Saffron crocus [学名]Crocus sativus L.
概要	<p>サフランは、南ヨーロッパ原産の多年生草本で、イランを中心に広く栽培されている。スペインやフランス、インドなどの米料理の着色や香りづけに用いられ、高価なスパイスとして知られている。</p>
法規・制度	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>食薬区分</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 柱頭：「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。</li> </ul> </li> <li>■ <b>日本薬局方</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ サフランが収載されている。</li> </ul> </li> <li>■ <b>食品添加物</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 既存添加物</li> <li>香辛料抽出物 (スパイス抽出物/香辛料/スパイス)：苦味料等</li> </ul> </li> </ul>

- ・天然香料基原物質リスト  
サフランが記載されている。
- ・一般飲食物添加物  
サフラン、サフラン色素：着色料

■海外情報

- ・米国では、GRASに該当する。

成分の特性・品質

主な成分・性質

・セコカロテノイド (クロセチン、 $\gamma$ -クロセチン、クロシン2~4)、イリドイド (クロクサチンA、F~H、J~L)、トリテルペンサポニン (アザフリン1、2) (102)、アデノシン (1995027304) などを含む。

分析法

・品質の指標として、クロシン1、クロシン2、クロシン3、クロシン4およびクロセチンがC18逆相カラム付HPLCにより分析されている ([PMID:10457433](#))。

有効性

ヒ 循環器・  
ト 呼吸器  
で  
の  
評  
価

**RCT：海外**

・健康な成人60名 (イラン) 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、サフラン柱頭乾燥物200 mg/日 (20名、平均31.47±9.11歳) または400 mg/日 (20名、平均29.95±7.54歳) を7日間摂取させたところ、血液凝固・抗凝固因子 (フィブリノーゲン、VII因子、プロテインC、プロテインS、PT、PTT) に影響は認められなかった ([PMID:23733488](#))。

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：海外**

・月経前症候群の成人女性47名 (20~45歳、試験群24名、イラン) 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、サフラン花弁エタノール抽出物15 mg×2回/日を2性周期間、摂取させたところ、月経前症状の総スコアの減少が認められた ([PMID:18271889](#))。

脳・神経・  
感覚器

**RCT：国内**

【機能性表示食品】健康な成人21名 (試験群10名、平均37.70±5.45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、サフラン抽出物 (クロシン0.6 mg含有) /日を4週間摂取させたところ、睡眠の質 (ピッツバーグ睡眠質問票) に影響は認められなかった (2019146349)。

**RCT：海外**

【機能性表示食品】気分の落ち込みがある健康な成人121名 (オーストラリア) 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、サフラン抽出物 22 mg/日 (42名、平均36.7±14.59歳) または28 mg/日 (41名、平均40.4±12.71歳) を4週間摂取させたところ、28 mg群で気分の評価 (POMS) の総合評価、下位6項目中4項目 (抑うつ-落ち込み、混乱、疲労、活気) の改善、短期的気分の評価 (PANAS) のネガティブ感情の減少、抑うつ・不安・ストレス尺度 (DASS-21) のスコア低下が認められた。一方、睡眠の質 (ピッツバーグ睡眠質問票) に影響は認められず、22 mg群では、いずれにおいても影響は認められなかった。 ([PMID:28735826](#))。

免疫・がん・炎症	<b>RCT : 海外</b> ・健康な成人男性99名 (試験群45名、平均22.5±0.6歳、イラン) 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、サフラン柱頭乾燥物100 mg/日を6週間摂取させたところ、免疫機能マーカー (IgG、IgM、IgA、C3、C4) に影響は認められなかった ( <a href="#">PMID:21480412</a> )。
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 (23) 天然食品・薬品・化粧品 の事典 朝倉書店 小林彰夫ら 監訳 (91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS) ( <a href="#">PMID:9226057</a> ) <i>Allergy</i> . 1997 Jun;52(6):633-41. (1995027304) 和漢医薬学会誌 . 1993;9(3):175-81. ( <a href="#">PMID:18693099</a> ) <i>Phytomedicine</i> . 2008 Dec;15(12):1032-7 ( <a href="#">PMID:10457433</a> ) <i>J Chromatogr A</i> . 1999 Jul 23;849(2):349-55. (2008199437) 肝臓. 2008;49(4):166-70. ( <a href="#">PMID:21480412</a> ) <i>Phytother Res</i> . 2011 Dec;25(12):1801-5. ( <a href="#">PMID:22552758</a> ) <i>Psychopharmacology (Berl)</i> . 2012 Oct;223(4):381-8. ( <a href="#">PMID:24299602</a> ) <i>J Integr Med</i> . 2013 Nov;11(6):377-83. ( <a href="#">PMID:23733488</a> ) <i>Phytother Res</i> . 2014 Apr;28(4):539-43. ( <a href="#">PMID:26611571</a> ) <i>Asian J Psychiatr</i> . 2016 Aug;22:174-6. ( <a href="#">PMID:30343354</a> ) <i>Graefes Arch Clin Exp Ophthalmol</i> . 2019 Jan;257(1):31-40. (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 (2019146349) 薬理と治療. 2018;46(8):1407-15. ( <a href="#">PMID:28735826</a> ) <i>Complement Ther Med</i> . 2017 Aug;33:58-64. ( <a href="#">PMID:31082462</a> ) <i>Food Chem Toxicol</i> . 2019 Aug;130:32-43. ( <a href="#">PMID:18271889</a> ) <i>BJOG</i> . 2008 Mar;115(4):515-9.