

項目	内容
名称	サンフラワー、ヒマワリ、ニチリンソウ、ヒグルマ [英]Sunflower [学名]Helianthus annuus L.
概要	サンフラワー（ひまわり）は北米ミネソタからテキサス、ワシントンからカリフォルニアの原産で、現在各地で観賞用や油用に栽培される1年草である。草丈1～3 m、茎は直立し、単一か上部で分枝して剛毛におおわれる。花期は8～9月。
法規・制度	<p>■ 食薬区分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヒマワリ（ニチリンソウ/ヒグルマ/ヒマワリ油）種子、種子油：「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）リスト」に該当する。 <p>■ 食品添加物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・既存添加物 ヒマワリ種子抽出物（ヒマワリエキス/ヒマワリ種子エキス/ヒマワリ抽出物/ヒマワリ種子）：酸化防止剤 ・指定添加物 ヒマワリレシチン：乳化剤 ・天然香料基原物質リスト ヒマワリが収載されている。
成分の特性・品質	

主な成分・性質	・種子にリノール酸、リノレイン酸、ミリスチン酸、パルミチン酸、ステアリン酸、オレイン酸などの脂肪油を22～36%、含窒素物を13～19%、粗繊維を23～32%、ミネラル2.6～4%を含む (29) 。	
分析法	・リノール酸などの脂肪酸をメチルエステル化後、電子イオン化検出器 (EI) を装着したガスクロマトグラフィー質量分析法 (GC-MS) および水素炎イオン化検出器 (FID) を装着したガスクロマトグラフィー (GC) により分析されている (PMID:16277380) 。	
有効性		
循環器・呼吸器	RCT ・健康な男性18名 (20～28歳、デンマーク) を対象とした二重盲検クロスオーバー無作為化比較試験において、サンフラワーオイル50 g/10 MJ (1 J = 0.239 cal) 含有の規定食を3週間摂取させたところ、オリーブオイルと比べて血中脂質 (LDL-C、ApoB) の低下が認められた (PMID:11108723) 。	
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。	
ヒトでの評価	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	RCT ・肥満の成人46名 (試験群28名、23～64歳、スペイン) 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、エネルギー制限食とともにサンフラワー水アルコール抽出物250 mg×2回/日を12週間摂取させたところ、BMI、ウエスト径、血中脂質 (TC) 低下が認められた。一方、体重、筋肉量、体脂肪量、体水分量、体脂肪率、血中脂質 (TG、LDL-C、HDL-C、LDL-C/HDL-C比、遊離脂肪酸)、血糖値、HbA1cに影響は認められなかった (PMID:31096648) 。
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
(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)
(91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS).
(110) 天然香料基原物質リスト (公財) 日本食品化学研究振興財団
[\(PMID:16277380\) J Agric Food Chem. 2005 Nov 16;53\(23\):8896-903.](#)
[\(PMID:11108723\) J Lipid Res. 2000 Dec;41\(12\):1901-11.](#)
[\(PMID:12270741\) Hepatol Res. 2002 Oct;24\(2\):125.](#)
[\(PMID:7825724\) Allergy. 1994 Aug;49\(7\):561-4.](#)
[\(PMID:31096648\) Nutrients. 2019 May 15;11\(5\):1080.](#)