

項目	内容
名称	ホップ、セイヨウカラハナソウ、ヒシュカ [英]Hops、European Hops、Hop、Hop Strobile、Hopfenzapfen、Houblon、common hop [学名]Humulus lupulus L
概要	<p>ホップは、ヨーロッパ原産のつる性多年草で雌雄異株。葉は長さ15 cmで茎にはとげがある。一般にビールの原材料として使用され、独特な苦味をもつ。ここでは「ホップ」としての情報を扱う。ビールなどホップを原材料とした加工食品には該当しないので注意が必要である。</p>  <p>写真提供: 広島大・医薬薬・生薬学研究室</p>
法規・制度	<p>■ 食薬区分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・球果：「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。 <p>■ 海外情報</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米国では、GRASに該当する。
成分の特性・品質	
主な成分・性質	<ul style="list-style-type: none"> ・苦味成分 (フムロン、ルブロンなど)、フムレン、フェノール性タンニン、エストロゲン様物質、アスパラギン (33)、フラボノイド (8-プレニルナリンゲニン (8-PN、8-prenylaringenin) (102) など。

分析法	<ul style="list-style-type: none"> ・ホップ中の8-PNをHPLC-MSにて分析した報告がある (102)。 ・ホップを主原料としたダイエタリーサプリメント中の6-PN、8-PN、6,8-diPN、キサントフォーム、イソキサントフォームをHPLCにて、8-PNをHPLC-MSにて分析した報告がある (PMID:11696395)。
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	調べた文献の中に見当たらない。
生殖・泌尿器	<p>RCT</p> <ul style="list-style-type: none"> ・閉経期の健康な女性67名 (ベルギー) 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、ホップ抽出物120 mg/日 (試験群20名、平均51.6±2.7歳、8-PN 100μ含有)、300 mg/日 (試験群21名、平均52.7±2.9歳、8-PN 250μg含有) を12週間摂取させたところ、いずれの群ともにクッパーマン指数とホットフラッシュ指数に影響は認められなかった (PMID:16321485)。
脳・神経・感覚器	<p>RCT</p> <ul style="list-style-type: none"> ・不眠症の成人101名 (試験群51名、平均40.9歳、フランス) 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、ダイズ油260 mg/日、麻油173 mg/日、ホップ50 mg/日、ダイズレシチン6 mg/日を含むサプリメント製品を1ヶ月間摂取させたところ、睡眠の質 (LSEQ)、睡眠効率、メラトニン代謝の評価に影響は認められなかった (PMID:20569455)。
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	<p>RCT</p> <ul style="list-style-type: none"> ・軽度肥満 (BMI 25以上30未満) の男女178名 (試験群91名、平均44.8±1.2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、成熟ホップエキス含有飲料350 mL (成熟ホップ苦味酸35 mg含有) /日を12週間摂取させたところ、総脂肪面積、内臓脂肪面積、体脂肪率、脈拍の低下が認められた。一方、皮下脂肪面積、体重、BMI、胴囲、腰囲、収縮期血圧、拡張期血圧、肝臓機能、腎機能、血中電解質、脂質、糖代謝、尿pHに影響は認められなかった (PMID:26960416)。
その他	調べた文献の中に見当たらない。

ヒ
ト
で
の
評
価

参考文献

- (20) ハーブ大百科 誠文堂新光社 デニ・バウン
(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
(29) 牧野和漢薬草大図鑑 北隆館
(33) 世界薬用植物百科事典 誠文堂新光社 A.シェヴァリエ
(34) 有用植物和・英・学名便覧 北海道大学図書刊行会 由田宏一
(58) The Complete German Commission E Monographs
(30) 「医薬品の範囲に関する基準」(別添1、別添2、一部改正について)
(91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS)
(1991054715) 皮膚. 1990;32(Supple.8):155-61.
(101) Biosci.Biotechnol.Biochem. 2007;71(8):1955-62.
(102) Chromatographia. 2000;51(9):545-52.
[\(PMID:9884747\) Am J Ind Med. 1999 Jan;35\(1\):68-75](#)
[\(PMID:11696395\) Food Chem Toxicol. 2001 Dec;39\(12\):1211-24.](#)
[\(PMID:16321485\) Maturitas. 2006 May 20;54\(2\):164-75.](#)
(103) 学名でひく食薬区分リスト 薬事日報社 佐竹元吉 監修
[\(PMID:26960416\) Nutr J. 2016 Mar 9;15:25.](#)
[\(PMID:32285669\) J Agric Food Chem. 2020 May 6;68\(18\):5212-5220.](#)
[\(PMID:20569455\) BMC Complement Altern Med. 2010 Jun 22;10:29.](#)