

項目	内容
名称	アボカド、アボガド [英]Avocado [学名]Persea americana Mill.
概要	アボカドは、中央アメリカ原産のクスノキ科の常緑高木。高さ10～20 m程度に生長する。成熟した果実を採取し、追熟させたものを食用とする他、葉や樹皮、油などが利用される。
法規・制度	<p>■ 食薬区分</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 果実、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。</li> </ul>
成分の特性・品質	
主な成分・性質	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 果実は脂質を多く含み、脂肪酸組成はパルミトレイン酸、オレイン酸、リノール酸、リノレン酸などの不飽和脂肪酸が80%を占める (76)。</li> <li>・ 葉と樹皮は揮発油、フラボノイド類、タンニンを含む (33)。</li> </ul>
分析法	-
有効性	
ヒト循環器・呼吸器での評価	<p>■ メタ分析</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2015年2月までを対象に3つのデータベースで検索できた無作為化比較試験10報(検索条件：介入期間≥5日)について検討したメタ分析において、アボカドの摂取は、血中脂質 (TC、LDL-C、TG) の低下と関連が認められたが、試験によるばらつきが大きかった。一方、血中脂質 (HDL-C) との関連は認められなかった (<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26892133/">PMID:26892133</a>)。</li> </ul>

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	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	<p><b>RCT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・膝関節症の患者260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、アボカドサイズ不けん化物を300 mg/日（86名、平均63.4±8.6歳）または600 mg/日（86名、平均65.2±8.5歳）、3ヶ月間摂取させたところ、いずれの群ともに抗炎症薬および鎮痛剤の使用減少、主観的な痛みの指標（VAS）、痛みと関節機能の指標（Lequesne）の改善が認められた（<a href="#">PMID:11578021</a>）。</li> <li>・変形性股関節症の患者163名（試験群85名、平均63.3±8.7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、アボカドサイズ不けん化物300 mg/日を2年間摂取させたところ、関節裂隙、痛みと関節機能の指標（Lequesne）、主観的な痛みの指標（VAS）、抗炎症剤の使用量に影響は認められなかった（<a href="#">PMID:11932878</a>）。</li> <li>・変形性関節症患者163名（試験群80名、平均63.3±7.6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、アボカドサイズ不けん化物300 mg/日を3ヶ月間（前半45日間は抗炎症剤とともに）摂取させたところ、後半45日間での抗炎症剤使用者数および使用量の減少、主観的・客観的奏効率の上昇、関節機能指標の改善が認められたが、主観的な痛みの指標（VAS）に影響は認められなかった（<a href="#">PMID:9476272</a>）。</li> <li>・変形性関節症患者164名（試験群85名、平均63.3±7.6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、アボカドサイズ不けん化物300 mg/日を6ヶ月間摂取させたところ、痛みと関節機能の指標（Lequesne）、主観的な痛みと機能障害の指標（VAS）、症状の総合評価の改善が認められたが、抗炎症剤の使用回数および使用率に影響は認められなかった（<a href="#">PMID:9433873</a>）。</li> </ul>
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

- (33) 世界薬用植物百科事典 誠文堂新光社 A.シェヴァリエ  
(76) 日本食品大事典 医歯薬出版株式会社  
(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  
[\(PMID:11578021\) Scand J Rheumatol. 2001;30\(4\):242-7.](#)  
[\(PMID:8074265\) Allergy. 1994 Jul;49\(6\):454-9.](#)  
[\(PMID:1672990\) Lancet. 1991 Apr 13;337\(8746\):914-5.](#)  
[\(PMID:25567051\) J Am Heart Assoc. 2015 Jan 7;4\(1\):e001355.](#)  
[\(PMID:11932878\) Arthritis Rheum. 2002 Feb;47\(1\):50-8.](#)  
[\(PMID:9476272\) Rev Rhum Engl Ed. 1997 Dec;64\(12\):825-34.](#)  
[\(PMID:9433873\) Arthritis Rheum. 1998 Jan;41\(1\):81-91.](#)  
[\(PMID:8508641\) Contact Dermatitis. 1993 Apr;28\(4\):247-8.](#)  
(2011213898) 皮膚病診療 . 2011;33(5):521-2  
[\(PMID:26892133\) J Clin Lipidol. 2016 Jan-Feb;10\(1\):161-71.](#)  
[\(PMID:20109542\) J Ethnopharmacol. 2010 Mar 24;128\(2\):390-4.](#)