

項目	内容
名称	エルダーベリー [英]Elderberry [学名]Sambucus nigra L.
概要	<p>エルダーベリーは、エルダーフラワーの果実である。加熱調理してパイ、パンケーキ、ゼリー、ジュースに加工したり、ワインの原料とされる。アメリカンエルダーは、別種であるが区別されていない。</p>
法規・制度	<p>■ <b>食薬区分</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 茎、葉、花：「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> <p>■ <b>食品添加物</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 一般飲食物添加物 エルダーベリー色素、エルダーベリー果汁：着色料</li> </ul>
成分の特性・品質	
主な成分・性質	<p>・ 種々のフラボノイドを含み、主要なフラボノイドはアントシアニン（シアニン-3-グルコシド）である。他にルチン（rutin）、イソケルセチン（isoquercetin）、ヒペロサイド（hyperoside）、3%のタンニンと、精油を含んでいる。タンパクとしてレクチン（lectin）を含む。</p>
分析法	-

## 有効性

循環器・呼吸器	<p><b>メタ分析</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2015年8月までを対象に3つのデータベースで検索できた、ベリー類の摂取と心血管リスクとの関連を調べた無作為化プラセボ対照試験22報について検討したメタ分析において、ビルベリーの摂取は血中脂質 (LDL-C (3報)) の低下、血中脂質 (HDL-C (4報)) の上昇と関連が認められた。ホワートルベリーの摂取は血中脂質 (TC、LDL-C、TG (各2報)) 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く、クランベリージュース (9報)、ブルーベリー (3報)、エルダーベリー (2報) の摂取はいずれの指標との関連は認められなかった (<a href="#">PMID:27006201</a>)。</li> </ul> <p><b>RCT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康な閉経後の女性52名 (平均58.2±5.6歳、試験群26名、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、アントシアニン125 mgを含むエルダーベリー抽出物を1日4カプセル (合計アントシアニン500 mg/日)、12週間摂取させたところ、血漿中の心血管疾患リスクマーカー (血糖、血中脂質、CRP、IL-6、腫瘍壊死因子など) に影響は認められなかった (<a href="#">PMID:19793846</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。
ヒトでの評価 免疫・がん・炎症	<p><b>メタ分析</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2018年9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4報について検討したメタ分析において、上気道症状のある患者によるエルダーベリーサプリメントの摂取は、症状の軽減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 (<a href="#">PMID:30670267</a>)。</li> </ul> <p><b>RCT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・48時間以内にインフルエンザ様症状を呈した患者60名 (試験群30名、平均30.6±2.9歳、ノルウェー) 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、エルダーベリーシロップ15 mL×4回/日を5日間摂取させたところ、症状の軽減が認められた (<a href="#">PMID:15080016</a>)。</li> <li>・24時間以内にインフルエンザ様症状を呈した患者27名 (試験群15名、5~50歳、イスラエル) 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、エルダーベリーシロップ3~4ティースプーン/日を3日間摂取させたところ、症状改善までに要した日数の減少が認められた (<a href="#">PMID:9395631</a>)。</li> <li>・海外旅行者312名 (試験群158名、平均52±16歳、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、エルダーベリー抽出物を、旅行出発の10日前から2日前まで600 mg/日、出発前日から目的地到着後4日目まで900 mg/日摂取させたところ、介入期間中の風邪症状の軽減が認められたが、累積罹患率、罹患日数、上気道感染関連QOL (WURSS-21) および健康関連QOL (SF-12) に影響は認められなかった (<a href="#">PMID:27023596</a>)。</li> </ul>
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  
[\(PMID:15080016\) J Int Med Res. 2004;32\(2\):132-40.](#)  
[\(PMID:9395631\) J Altern Complement Med. 1995;1\(4\):361-9.](#)  
[\(PMID:19793846\) J Nutr. 2009 Dec;139\(12\):2266-71.](#)  
[\(PMID:27023596\) Nutrients. 2016 Mar 24;8\(4\):182.](#)  
[\(PMID:27006201\) Sci Rep. 2016 Mar 23;6:23625.](#)  
[\(PMID:30670267\) Complement Ther Med. 2019 Feb;42:361-365.](#)