

項目	内容
名称	タマネギ [英]Onion [学名]Allium cepa L.
概要	<p>タマネギは、イランが原産とされ、中空の葉と、それよりやや高く太い中空の花茎をもつ多年または二年草である。日本には明治時代に渡来し、ヨーロッパでは古代から食用、薬用として利用されてきた。薬用部分は鱗茎(胡葱&lt;コソウ&gt;)である。現在、一般に食べられているのは黄タマネギ、赤タマネギ、白タマネギ、小タマネギの4種である。ニンニクと同属であり、イオウ化合物を含む。</p>
法規・制度	<p>■ <b>食薬区分</b> 「専ら医薬品として使用される成分本質 (原材料) 」にも「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) 」にも該当しない。</p> <p>■ <b>食品添加物</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 既存添加物 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><li>・ 天然香料基原物質リスト タマネギ (オニオン) が記載されている。</li><li>・ 一般飲食物添加物 タマネギジュース</li></ul> <p>■ <b>海外情報</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 米国では、GRASに該当する。</li></ul>

成分の特性・品質	
主な成分・性質	・水蒸気蒸留によりタマネギ油が得られる。揮発性油（主成分はジプロピルジスルフィド）を含む。多くの有機イオウ化合物を含み、そのほとんどはタマネギを切ったり粉砕したりする際にアリイナーゼ酵素の働きにより、より単純なイオウ化合物に変換される。チオスルフィネート、ジフェニルアミン、スルフィド類。
分析法	-
有効性	
ヒトでの評価	<p><b>RCT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高血圧前症または1度高血圧で過体重または肥満の成人68名（平均47.4±10.5歳、ドイツ）を対象とした二重盲検クロスオーバー無作為化プラセボ対照試験において、タマネギ皮抽出物396 mg（ケルセチン162 mg）/日を6週間摂取させたところ、血圧（24時間、昼間、夜間）、血中脂質（TC、LDL-C、HDL-C、TG）、糖代謝（空腹時血糖値、インスリン濃度、HbA1c、HOMA-IR）、高感度CRP、血管機能（エンドセリン-1、sE-セレクトリン、sVCAM-1、sICAM-1、ACE、ADMA、End-PAT検査）、尿中酸化ストレスマーカー (<a href="#">PMID:26328470</a>)、レプチン、アディポネクチン、TNF-α、HOMA-adiponectin、肝機能マーカー、腎機能マーカー (<a href="#">PMID:27423432</a>) に影響は認められなかった。</li> </ul> <p><b>その他</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・24名の軽度高血圧患者で行ったクロスオーバー比較対照試験の結果、タマネギをオリーブオイルに浸して得た液を1週間摂取したところ、最大血圧が低下し、血小板や赤血球の凝集などのパラメーターも改善した (65)。</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	<p><b>メタ分析</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2015年5月までを対象に1つのデータベースで検索できたコホート研究または症例対照研究25報について検討したメタ分析において、ニンニク（10報）、タマネギ（8報）の摂取は上部気道消化管の扁平上皮がんのリスク低下と関連が認められたが、ネギ属野菜（7報）の摂取との関連は認められず、いずれも試験によるばらつきが大きかった (<a href="#">PMID:26464065</a>)。</li> <li>・2014年6月までを対象に3つのデータベースで検索できたコホート研究または症例対照研究について検討したメタ分析において、韓国人によるニンニク（3報）やタマネギ（2報）の摂取は胃がんリスクの低下と関連が認められた (<a href="#">PMID:25339056</a>)。</li> <li>・2014年4月までを対象に1つのデータベースで検索できたコホート研究または症例対照研究16報について検討したメタ分析において、ニンニク（7報）、タマネギ（6報）、ネギ属野菜（4報）の摂取は結腸直腸がんリスクとの関連は認められなかったが、試験によるばらつきが大きく、ネギ属野菜の摂取（3報）は腺腫ポリープのリスク低下と関連が認められた (<a href="#">PMID:24976533</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	<p><b>RCT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・過体重または肥満の女性37名（試験群18名、平均44.6±7.6歳、韓国）を対象と</li> </ul>

した二重盲検無作為化プラセボ対照試験において、タマネギの皮由来ケルセチン 100 mg/日を12週間摂取させたところ、体組成 (体重、BMI、除脂肪体重、体脂肪量、体脂肪率)、肝機能マーカー (AST、ALT)、血漿レプチン、アディポネクチン、ビスファチン、TNF- $\alpha$ 、IL-4濃度に影響は認められなかった ([PMID:27812515](#))。

その他

調べた文献の中に見当たらない。

参考文献

- (7) 中薬大辞典 小学館  
(23) 天然食品・薬品・香粧品の事典 朝倉書店 小林彰夫ら 監訳  
(65) Cochran Library  
(1988161112) 皮膚.1987;29(増刊3 ):増152-9.  
(1998083620) Environ Dermatol. 1997;4(3):231-40.  
(1999144625) 名古屋市衛生研究所報 . 1998;44:17-21.  
[\(PMID:24976533\) Mol Nutr Food Res. 2014 Sep;58\(9\):1907-14.](#)  
[\(PMID:23551212\) Headache. 2014 Feb;54\(2\):378-82.](#)  
[\(PMID:25339056\) Asian Pac J Cancer Prev. 2014;15\(19\):8509-19.](#)  
[\(PMID:26328470\) Br J Nutr. 2015 Oct 28;114\(8\):1263-77.](#)  
[\(PMID:26464065\) Mol Nutr Food Res. 2016 Jan;60\(1\):212-22.](#)  
(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  
[\(PMID:28867739\) Biol Pharm Bull. 2017;40\(9\):1561-1565.](#)  
[\(PMID:27423432\) Eur J Nutr. 2017 Oct;56\(7\):2265-2275.](#)  
[\(PMID:27812515\) Clin Nutr Res. 2016 Oct;5\(4\):261-269.](#)  
[\(PMID:29343586\) Pediatrics. 2018 Feb;141\(2\):e20163850.](#)  
[\(PMID:7829389\) Jpn J Cancer Res. 1994 Nov;85\(11\):1067-72.](#)