

項目	内容
名称	チア、チアシード [英]Chia、Chia seed [学名]Salvia hispanica.
概要	チアは、中央アメリカ原産のシソ科の1年草で、高さ約1 mに生長する。種子はチアシードとよばれ、生のまま、または浸漬させ膨潤したものを飲用や食用とする。
法規・制度	<p>■ 食薬区分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全草：「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)」が該当する。
成分の特性・品質	
主な成分・性質	<p>・チアシードは、タンパク質 (15~25%)、脂質 (30~33%)、炭水化物 (26~41%)、食物繊維 (18~30%)、カルシウム、マグネシウム、鉄などを含み、脂質の60%はα-リノレン酸、20%はリノール酸からなる (PMID:23251075) が、産地や生育環境・年数によって大きく変動する (PMID:19491529)。</p>
分析法	<p>・チアシードのタンパク質およびアミノ酸を電気泳動、質量分析にて分析した報告がある (PMID:23240604)。</p>
有効性	
ヒト循環器・呼吸器で	調べた文献の中に見当たらない。

の 評 価	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	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>メタ分析</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2016年12月までを対象に13のデータベースで検索できた無作為化比較試験13報について検討したメタ分析において、チアシードの摂取は、体組成(体重(5報)、体脂肪率(4報)、BMI(2報)、ウエスト径(3報))、糖代謝マーカー(HbA1c(2報)、空腹時血糖値(6報)、空腹時インスリン濃度(3報)、食後血糖値(4報))、炎症マーカー(CRP(5報)、IL-6(3報)、IL-8(2報)、IL-10(2報)、TNF-α(3報))、血管内皮機能マーカー(vWf(2報))、血中脂質(TC(6報)、LDL-C(5報)、HDL-C(5報)、TG(5報))、血圧(収縮期(6報)、拡張期(4報))、肝機能マーカー(AST、ALT(各2報))、腎機能マーカー(血中クレアチニン濃度、BUN(各2報))との関連は認められなかった (PMID:29452425)。 <p>RCT：海外</p> <ul style="list-style-type: none"> ・過体重または肥満の閉経後女性56名(49~75歳、アメリカ)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、全粒(16名)または粉砕(14名)のチアシード25 g/日を10週間摂取させたところ、体組成(体重、体脂肪率)、血糖値、血中脂質(コレステロール)、血中炎症マーカー(CRP、IL-6、TNF-α、IL-8、IL-10)、収縮期血圧、脈波増大係数に影響は認められなかった (PMID:22830971)。 ・過体重または肥満の成人26名(試験群19名、平均48.8\pm1.8歳、ブラジル)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、チア粉末35 g/日を12週間摂取させたところ、体重、BMI、体脂肪率、ウエスト径、空腹時血糖、血中脂質(TC、HDL-C、LDL-C、VLDL-C、TG)に影響は認められなかった (PMID:25726210)。 ・過体重または肥満の2型糖尿病患者58名(試験群27名、平均60\pm2歳、カナダ)を対象とした二重盲検無作為化比較試験において、エネルギー制限食とともにチアシード平均39.8 g/日を6カ月間摂取させたところ、オート麦ふすま主体の対照群と比較して、体重、ウエスト径、体脂肪率の減少が認められた (PMID:28089080)。 	
その他	調べた文献の中に見当たらない。	

参考文献

- [\(PMID:23251075\) J Biomed Biotechnol. 2012;2012:171956.](#)
[\(PMID:19491529\) J Oleo Sci. 2009;58\(7\):347-54.](#)
[\(PMID:23240604\) J Agric Food Chem. 2013 Jan 9;61\(1\):193-201.](#)
[\(PMID:22830971\) J Altern Complement Med. 2012 Jul;18\(7\):700-8.](#)
[\(PMID:22090467\) J Nutr. 2012 Jan;142\(1\):64-9.](#)
(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
[\(PMID:25726210\) Nutr Hosp. 2014 Dec 14;31\(3\):1176-82.](#)
[\(PMID:28089080\) Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2017 Feb;27\(2\):138-146.](#)
[\(PMID:29452425\) Nutr Rev. 2018 Apr 1;76\(4\):219-242.](#)
[\(PMID:25898695\) J Investig Allergol Clin Immunol. 2015;25\(1\):55-6.](#)
[\(PMID:29461209\) J Investig Allergol Clin Immunol. 2018;28\(1\):46-47.](#)
(101) Am. J. Gastroenterol. 2014;109: S244-5.
(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)