

項目	内容
名称	アスパラガス、マツバウド [英]Asparagus、Sparrow Grass、Asperge、Asperge Comestible [学名]Asparagus officinalis L. var. altilis L.
概要	<p>アスパラガスは、ヨーロッパ原産のユリ科の多年草。草丈1～3 m程度に生長する。日本でも一般的な食材で、若い茎がサラダなどに利用されている。</p>  <p>写真提供： 薬用植物資源研究センター</p>
法規・制度	<p>■食薬区分 「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>■ 海外情報</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 種子、根抽出物：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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 根および茎はルチン、フラボノイド類、ステロイドサポニン類、フルクタン類などを含む (101)。</li> <li>・ 酵素処理アスパラガス抽出物には、5-ヒドロキシメチル-2-フルフラール誘導体 (asfural) を含む (<a href="#">PMID:25297618</a>)。</li> </ul>
分析法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ステロイド類をNMRにて同定したという報告がある (<a href="#">PMID:18713412</a>) (<a href="#">PMID:19751809</a>) (<a href="#">PMID:16280142</a>)。</li> </ul>
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	調べた文献の中に見当たらない。
ヒトでの評価	<p><b>RCT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 睡眠に不安のある人を含む健康な成人男性18名 (平均38.8歳、日本) を対象とした二重盲検クロスオーバー無作為化比較試験において、酵素処理アスパラガス抽出物150 mg/日を7日間摂取させたところ、VASの7項目中1項目 (食欲の増加)、睡眠の評価 (OSA-MA) 5項目中1項目 (夢と悪夢の頻度)、睡眠の質 (AIS) 8項目中1項目 (希望する時間より早く目覚める) の改善が認められた。一方、睡眠時間、入眠時間、睡眠効率、覚醒回数に影響は認められなかった (<a href="#">PMID:25297618</a>)。</li> </ul>
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	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。

有効性	(注：下記の内容は、文献検索した有効性情報を抜粋したものであり、その内容を新たに評価したり保証したりしたものではありません。) 信頼できる十分なデータは見当たらない。
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 (58) The Complete German Commission E Monographs (101) PDR for Herbal Medicines Fourth Edition, Thomson. <a href="#">(PMID:16337479) J Allergy Clin Immunol. 2005 Dec;116(6):1390-2.</a> <a href="#">(PMID:9689348) Allergy. 1998 Jun;53(6):622-3.</a> <a href="#">(PMID:18713412) J Integr Plant Biol. 2008 Jun;50(6):717-22.</a> <a href="#">(PMID:19751809) Fitoterapia. 2010 Apr;81(3):210-3.</a> <a href="#">(PMID:16280142) Steroids. 2006 Feb;71(2):171-6.</a> <a href="#">(PMID:25297618) J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 2014; 60(4):283-90.</a>