

項目	内容
名称	アシタバ（明日葉）、ハチジョウソウ（八丈草） [英]Ashitaba、Angelica、Japanese Ashitaba、Kenso、Leaves of Tomorrow [学名]Angelica keiskei (Miq.) Koidz.
概要	アシタバは、温暖な地方の海岸に自生するセリ科の多年生草本。日本では関東地方～紀伊半島の温暖地域に分布している。若葉は茶やそば、天ぷらなどに調理して食用とされるほか、青汁の原料として利用される。また、葉（鹹草）は漢方としても用いられる。
法規・制度	<b>■ 食薬区分</b> ・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。
成分の特性・品質	
主な成分・性質	・根、茎、葉などにフラボノイド類（イソクエルセチン、ルテノイド配糖体など）(101)、クマリン誘導体（アンゲリシン、ベルガブテン）(102) を含む。
分析法	-
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	<b>RCT</b> ・飲酒習慣のある男女79名（試験群40名、平均48.98±8.51歳、韓国）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、アシタバ抽出物500 mg×2回/日を12週間摂取させたところ、肝機能マーカー（AST、ALT、γ-GTP）、倦怠感（multidimensional fatigue scale）、血中脂質（TC、LDL-C、HDL-C、TG）に影響は認められなかった ( <a href="#">PMID:25531033</a> )。
	糖尿病・ 内分泌	<b>RCT</b> ・空腹時血糖値が高めの成人69名（試験群35名、平均53.4±8.9歳、日本）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、アシタバ粉末10.5 g/日を12週間摂取させたところ、糖代謝マーカー（空腹時血糖、インスリン、糖化アルブミン、HbA1c、HOMA-IR）に影響は認められなかった（2007290790）。
	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	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 (2009027815) 医療薬学. 2008; 34(7):644-50. (76) 日本食品大事典 医歯薬出版株式会社 (101) 漢方のくすりの事典 医歯薬出版株式会社 (102)健康・機能性食品の基原植物事典 中央法規 ( <a href="#">PMID:25531033</a> ) <a href="#">J Med Food 2015 18(2) 166-72</a> (2007290790) 薬理と治療. 2007;35(6):647-60. (2012128964) 日本皮膚科学会雑誌. 2011;121(14):3367.