

項目	内容
名称	シソ (紫蘇) [英]Perilla、beefsteak plant [学名]Perilla frutescens (L.) Britton var crispa (Thnb.) W. Deane (シソ)、 Perilla frutescens (L.) Britton var acuta Kudo (シソ)、 Perilla frutescens (L.) Britton var frutescens (エゴマ)、 Perilla frutescens (L.) Britton var japonica Hara (エゴマ)、 Perilla frutescens var acuta f.viridis (青シソ) など
概要	シソは、中国原産のシソ科の一年草。葉は薬味など広く調理に用いられ、全草が食用に利用されている。エゴマはシソと同種に分類される変種であり、葉、種子が食用されるほか、油料 (エゴマ油) の原料となる。
法規・制度	<ul style="list-style-type: none"> ■ 食薬区分 <ul style="list-style-type: none"> ・シソ (エゴマ/シソ油) 枝先、種子、種子油、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。 ■ 日本薬局方 <ul style="list-style-type: none"> ・ソヨウが収載されている。 ■ 食品添加物 <ul style="list-style-type: none"> ・既存添加物 <ul style="list-style-type: none"> シソ抽出物 (シソエキス)：製造用剤 香辛料抽出物 (スパイス抽出物/香辛料/スパイス)：苦味料等 ・天然香料基原物質リスト

	<p>シソが記載されている。</p> <ul style="list-style-type: none"> 一般飲食物添加物 <p>シソ色素 (アントシアニン/アントシアニン色素/野菜色素) : 着色料</p> <p>シソジュース</p>
成分の特性・品質	
主な成分・性質	<ul style="list-style-type: none"> 葉、種子は、多種類のフラボン (アピゲニン (apigenin) (PMID:27890564)、ルテオリン (luteolin) (PMID:15931576) など) を含む。 種子油は、α-リノレン酸、リノール酸、オレイン酸を含む (PMID:27890564)。 葉、茎にも少量の揮発性油が含まれる (PMID:27890564)。 葉、茎、種子は、フェノール化合物 (ロスマリン酸 (PMID:15196288)、カフェイン酸、フェルラ酸など)、少量のトリテルペン、トコフェロール、フィトステロールを含む (PMID:29533613)。
分析法	<ul style="list-style-type: none"> ロスマリン酸をHPLP-Cにより分析した報告がある (PMID:31848798)。
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。
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。
その他の評価	<p>RCT</p> <ul style="list-style-type: none"> スギ花粉症患者32名 (試験群21名、平均28.8\pm11.6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、青シソ葉抽出物15 mg + 青シソ種子抽出物30 mg + 甜茶抽出物195 mg/日を、スギ花粉飛来の1ヶ月前より約2ヶ月間摂取させたところ、花粉症重症度指標 (問診所見) 4項目中2項目 (下鼻甲介粘膜の腫脹、鼻腔内水性分泌量) の低減が認められた。一方、眼と鼻の症状の重症度、鼻汁好酸球数、症状の自己評価に影響は認められなかった (2002099133)。 スギ花粉に対する軽度アレルギー性鼻炎患者29名 (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、シソ抽出物 (ロスマリン酸200 mg/日、10名、平均33.1\pm6.3歳、もしくは、50 mg/日、9名、平均32.2\pm6.6歳) をスギ花粉飛来時に21日間摂取させたところ、200 mg群で症状スコア7項目中2項目 (鼻の痒み、目の痒み) の改善、50 mg群で7項目中2項目 (流涙、目の痒み) の改善が認められた。一方、鼻腔洗浄液中の炎症性細胞数、鼻腔洗浄液中もしくは血中の炎症マーカーに影響は認められなかった (PMID:14988517)。

参考文献

- (2002248760) 腎不全. 2000;12(1):41-5.
(2002099133) 日本臨床栄養学会雑誌. 2001;23(3):5-14.
(101) 学名でひく食薬区分リスト 薬事日報社 佐竹元吉 監修
(102) 健康・機能性食品の基原植物事典 中央法規
(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
(91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS)
[\(PMID:14988517\) Exp Biol Med \(Maywood\). 2004 Mar;229\(3\):247-54.](#)
[\(PMID:31848798\) J Nat Med. 2020 Mar;74\(2\):341-352.](#)
[\(PMID:27890564\) Food Chem Toxicol. 2017 Oct;108\(Pt B\):375-391.](#)
[\(PMID:15931576\) Planta Med. 2005 May;71\(5\):406-11.](#)
[\(PMID:15196288\) Clin Exp Allergy. 2004 Jun;34\(6\):971-7.](#)
[\(PMID:29533613\) J Agric Food Chem. 2018 Apr 4;66\(13\):3443-3448.](#)