

項目	内容
名称	チョウセンアザミ、アーティチョーク [英]Artichoke [学名]Cynara scolymus L.
概要	チョウセンアザミは、野菜として主に地中海沿岸地方で食されてきた植物である。日本でも明治以降、食用、観賞用として栽培され、アーティチョークとしてスーパーなどで見かけるようになった食材である。
法規・制度	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 食薬区分<ul style="list-style-type: none"><li>・茎、根、葉、頭花の総苞、花床：「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。</li></ul></li><li>■ 食品添加物<ul style="list-style-type: none"><li>・天然香料基原物質リスト アーティチョーク（チョウセンアザミ）が収録されている。</li></ul></li></ul>
成分の特性・品質	
主な成分・性質	・苦味質 [シナリン (cynarin(e))、セスキテルペンラクトン (sesquiterpene lactones)]、フラボノイド [ルテオリン (luteolin)、スコリモサイド (scolymoside)]、イヌリン、シナロピクチン、カフェ酸 (caffeic acid)、クロロゲン酸 (chlorogenic acid)、数種の酵素、タラキサステロール、糖類、精油を含

む。

・大型のアザミに似た多年生草本。薬用部分は葉、花托と総苞片。開花直前に花托と総苞片をとり、総苞片を一枚ずつとり、残りの総花床、花托は刻んで日干しにするか生のままで使う。タンパク質やビタミンCなどが含まれている。地中海沿岸、アフリカ北部が原産とされ、栽培もされている。高さ60 cm~2 m。

分析法

・品質の指標として、ケイヒ酸およびフラボノイドがHPLCおよびHPLC/MSにより分析されている ([PMID:15013149](#))。

有効性

ヒ 循環器・  
ト 呼吸器  
で  
の  
評  
価

**RCT**

・コレステロール値が高い (総コレステロール6.0~8.0 mmol/L) 健康な成人75名 (18~75歳、イギリス) を対象とした二重盲検並行群間無作為化プラセボ対照試験において、チョウセンアザミの葉抽出物 (カフェオイルキナ酸2.5%以上とルテオリン-7-O-グルクロニド0.1%以上の規格品) を1,280 mg/日、12週間摂取させたところ、血中脂質 (TC) の低下がみられたが、血中脂質 (LDL-C、HDL-C、TG) に影響は認められなかった ([PMID:18424099](#))。

・過体重で軽度の高コレステロール血症の患者92名 (試験群46名、平均54.2±6.6歳、イタリア) 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、チョウセンアザミ葉抽出物250 mg×2回/日を8週間摂取させたところ、血中脂質 (HDL-C) の増加、血中脂質 (TC、LDL-C、TC/HDL-C比、LDL-C/HDL-C比) の低下が認められた ([PMID:22746542](#))。

・中等度高コレステロール血症の男女45名 (フランス) 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、ベニコウジ抽出物167 mg+サトウキビ抽出物3.70 mg (60%オクタコサノール含有) +乾燥チョウセンアザミ葉抽出物200 mgを含むダイエタリーサプリメントを6個/日 (15名、平均50.8±10.8歳) または3個/日 (15名、平均53.4±9.0歳)、4週間摂取させたところ、血中脂質 (LDL-C、TC) はいずれの群でも、血中脂質 (LDL-C/HDL-C比) は3個/日群でのみ低下が認められたが、血中脂質 (HDL-C、TG、TC/HDL-C比) はいずれの群ともに影響は認められず、試験終了4週間後ではいずれも影響は認められなかった ([PMID:23266743](#))。

消化系・肝臓

**RCT**

・消化不良患者244名 (試験群129名、平均48.5±13.3歳、ドイツ) 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、チョウセンアザミの葉抽出物640 mg×3回/日を6週間摂取させたところ、症状、全身QOLの改善が認められた ([PMID:14653829](#))。

・NAFLD患者89名 (試験群49名、平均45.2±11.8歳、イラン) 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、乾燥チョウセンアザミ葉抽出物200 mg×3回/日 (シナリン2 mg×3回/日含有) を8週間摂取させたところ、BMI、腹囲、血中脂質 (TC、LDL-C、HDL-C、non-HDL-C、TG)、総ビリルビン濃度、尿酸値、収縮期血圧の低下、肝静脈血流の増加、門脈径および肝サイズの縮小、肝機能マーカー (ALT、AST、AST/ALT比、APRI) の改善が認められた。一方、拡張期血圧、抱合型ビリルビン濃度、糖代謝マーカー (血糖、インスリン、HbA1c) に影響は認められなかった ([PMID:29520889](#))。

糖尿病・  
内分泌

**RCT**

・空腹時血糖異常である過体重または肥満の男女55名 (試験群26名、平均54.7±11.6歳、イタリア) 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、食事指導とともにチョウセンアザミ花蕾抽出物200mg×3回/日を8週間摂取さ

せたところ、空腹時血糖値、HOMAindex、血清TC、LDL-C、体組成値 (BMI、肩甲骨下部皮下脂肪厚、上腕周囲長、上腕筋面積、上腕皮下脂肪面積、ヒップ径、ふくらはぎ径) の低下が認められたが、その他の糖代謝マーカー (インスリン、HbA1c、ADAG (HbA1c換算平均血糖値))、血中脂質 (HDL-C、TC/HDL-C比、TG)、上腕部および肩甲骨稜上部皮下脂肪厚、ウエスト径、空腹感に影響は認められなかった ([PMID:23440660](#))。

生殖・泌尿器

**RCT**

・閉経前の女性30名 (試験群15名、21~45歳、平均34.7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、ウコン100 mg、チョウセンアザミ100 mg、ローズマリー100 mg、オオアザミ100 mg、セイヨウタンポポ100 mg、チョウセンゴミシ50 mgを含有するカプセルを4カプセル×2回/日、4月経周期間摂取させたところ、卵胞期初期のデヒドロアンドロステロンが低下したが、他の性ホルモンに影響は認められなかった ([PMID:17684134](#))。

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

**RCT**

・健康な成人15名 (32~62歳、イギリス) 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、飲酒の直前または直後にチョウセンアザミの葉抽出物960 mgを摂取させたところ、二日酔いの症状に影響は認められなかった ([PMID:14662662](#))。

参考文献

- (23) 天然食品・薬品・化粧品的事典 朝倉書店 小林彰夫ら 監訳
- (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)
- (58) The Complete German Commission E Monographs  
[\(PMID:15013149\) J Pharm Biomed Anal. 2004 Feb 4;34\(2\):349-57.](#)  
[\(PMID:9194411\) Toxicol Appl Pharmacol. 1997 Jun;144\(2\):279-86.](#)  
[\(PMID:3430163\) J Nat Prod. 1987 Jul-Aug;50\(4\):612-7.](#)  
[\(PMID:12137691\) Cochrane Database Syst Rev. 2002;\(3\):CD003335.](#)  
[\(PMID:14662662\) CMAJ. 2003 Dec 9;169\(12\):1269-73.](#)  
[\(PMID:8621859\) J Allergy Clin Immunol. 1996 Feb;97\(2\):710-1.](#)  
[\(PMID:6225611\) Contact Dermatitis. 1983 Jul;9\(4\):314.](#)  
[\(PMID:12877457\) Ann Allergy Asthma Immunol. 2003 Jul;91\(1\):92-5.](#)  
[\(PMID:9732368\) J Pharmacol Exp Ther. 1998 Sep;286\(3\):1122-8.](#)  
[\(PMID:14653829\) Aliment Pharmacol Ther. 2003;18:1099-105.](#)  
[\(PMID:18424099\) Phytomedicine. 2008 Sep;15\(9\):668-75.](#)  
[\(PMID:17684134\) Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2007 Aug;16\(8\):1601-9.](#)  
[\(PMID:22746542\) Int J Food Sci Nutr. 2013 Feb;64\(1\):7-15.](#)  
[\(PMID:23440660\) Phytother Res. 2014 Jan;28\(1\):33-41.](#)  
[\(PMID:23266743\) Eur J Nutr. 2013 Dec;52\(8\):1843-52.](#)  
[\(PMID:26948409\) Phytother Res. 2016 Jun;30\(6\):988-96.](#)  
[\(PMID:19236426\) Clin Exp Dermatol. 2009 Jun;34\(4\):534-5.](#)
- (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  
[\(PMID:29520889\) Phytother Res. 2018 Jul;32\(7\):1382-1387.](#)  
[\(PMID:28901251\) Curr Drug Saf. 2018;13\(1\):44-50.](#)