

項目	内容
名称	ワサビ [英]Wasabi, Japanese horseradish [学名]Wasabia japonica, Cochlearia wasabi, Eutrema japonica, Eutremia wasabi
概要	ワサビは、日本原産のアブラナ科の多年草。独特の風味を有し、根茎をすりおろしたものが香辛料として魚介の刺身や蕎麦などとともに供されるほか、酒粕を用いたワサビ漬けとしても食される。ワサビに含まれるシニグリンが、すりおろされる過程でアリルイソチオシアネートに変換され、抗菌作用を示す。葉および根茎にイソチオシアネート類を含むため、抽出物が健康食品の原材料に使用される。なお、加工食品の練りワサビ、粉ワサビに用いられるワサビダイコン（西洋ワサビ、ホースラディッシュ、学名：Armoracia rusticana）はワサビとは異なる植物であり、本項では取り扱わない。
法規・制度	■ 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。
成分の特性・品質	
主な成分・性質	・イソチオシアネート類（アリルイソチオシアネート、6-メチルスルフィニルヘキシルイソチオシアネート（6-MSITC）4-ペンテニルイソチオシアネートなど）を含む (PMID:15246236) (101) (103)。

・ガラクトシルグリセロール類、 α -トコフェロール、コエンザイムQ10
[\(PMID:15740020\)](#) を含む。

分析法	<ul style="list-style-type: none"> 根、茎、葉に含まれるアリルイソチオシアネートをガスクロマトグラフィー法にて分析した報告がある (PMID:15246236)。 ワサビ5品種の葉、茎、根茎、根に含まれる6-メチルスルフィニルヘキシルイソチオシアネート (6-MSITC) をガスクロマトグラフィー法にて分析した報告がある (101)。
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	<p>RCT : 国内</p> <p>【機能性表示食品】物忘れを自覚する健康な中高年46名 (試験群22名、平均56.0±5.9歳、日本) 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、ワサビ根抽出物100 mg (6-メチルスルフィニルヘキシルイソチオシアネート0.8 mg含有) /日を8週間摂取させたところ、認知機能検査 (Rey聴覚言語性学習検査 (RAVLT)、改訂版WMS、連続聞き取り加算検査 (PASAT)、ストループテスト) の結果に影響は認められなかった (2019341592) 。</p>
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	<p>(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)</p> <p>(101) 日本食品化学工学会誌. 2004;51(9):477-82. (2012254539) 日本ラテックスアレルギー研究会会誌. 2010;14(1):32-4. (2000116920) Environ Dermatol. 1999; 6(3):161-5. (2007150553) 日本皮膚アレルギー学会雑誌. 2006; 14(2):103-7. (102) 日本ラテックスアレルギー研究会会誌. 1997;1:29-35. (PMID:15246236) Int J Food Microbiol. 2004 Aug 1;94(3):255-61. (PMID:15740020) J Agric Food Chem. 2005 Mar 9;53(5):1440-4. (76) 日本食品大事典 医歯薬出版株式会社 (103) Agric Biol Chem. 1990;54(6):1587-9. (2019341592) 薬理と治療. 2019;47(2):275-86.</p>

ヒトでの評価