

項目	内容
名称	タモギタケ、ニレタケ、タモキノコ [英]Golden oyster mushroom、Tamogitake [学名]Pleurotus cornucopiae var. citrinopileatus
概要	タモギタケは、ニレなどの広葉樹の枯れ木や切り株に寄生するヒラタケ科のきのこ。主に北海道で菌床栽培される。味と香りに優れ、食用として調理に用いられる一方で、抽出物を含むサプリメントが販売されている。
法規・制度	■食薬区分 ・タモギタケ子実体：「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。 ■食品添加物 ・天然香料基原物質リスト タモギタケが収載されている。
成分の特性・品質	
主な成分・性質	・モノテルペン、セスキテルペンを含む(102)。
分析法	・タモギタケ中のエルゴチオネインをHPLCにより分析した報告がある(104)。

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	RCT：国内 【機能性表示食品】軽度認知機能障害を含む健康な成人48名(20~80歳、試験群25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、タモギタケ由来エルゴチオネイン2.5 mg×2回/日を12週間摂取させたところ、認知機能評価(Cognitrax)のいずれの項目(総合記憶力、言語記憶力、視覚記憶力、認知機能速度、反応時間、総合注意力、認知柔軟性、処理速度、実行機能、ワーキングメモリ、持続的注意力、単純注意力、運動速度)にも影響は認められなかった(2021042614)。
免疫・がん・炎症	RCT：国内 ・健康な成人41名(試験群20名、平均51.25±8.80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、タモギタケ子実体水抽出物80 mL(β-グルカン24 mg含有)/日を8週間摂取させたところ、免疫マーカー(IFN-γ)の増加が認められた。一方、免疫マーカー(IL-5、IL-10、IL-12、IL-13、TNF-α、NK細胞活性)に影響は認められなかった(PMID:27774430)。
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。

ヒトでの評価

参考文献

- (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)
(76) 日本食品大事典 医歯薬出版株式会社
(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
(103) 日本食品標準成分表 2020年版(八訂) 文部科学省
(104) Mycoscienc. 2021;62(1):71-80.
(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
(2021042614) 薬理と治療. 2020;48(4):685-97.
[\(PMID:27774430\) J Tradit Complement Med. 2015 Dec 29;6\(4\):424-430.](#)
天然香料基原物質リスト (公財) 日本食品化学研究振興財団