

項目	内容
名称	メロン (舐瓜) [英]Melon、maskmelon [学名]Cucumis melo L.
概要	メロンは、北アフリカや中近東原産の蔓性一年生草本で、世界各地で栽培されている。熟した果実は生食のほか、ジュースや砂糖漬け、シャーベットなどとして、未熟果実は塩漬けや粕漬け、ピクルスとして食べられている。
法規・制度	■食薬区分 ・果実：「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 メロンが記載されている。
成分の特性・品質	
主な成分・性質	・ネットメロンC. melo var. reticulatus、カンタロープC. melo var. cantalupensis、ウインターメロンC. melo var. indorusの3変種があり、これら相互間、またはマクワウリとの交雑品種を含めてメロンと呼ばれる (101)。 ・フラボン (メトシドa、I、L)、アルキル誘導体 (6-ノネナール、3-ノネン-1-オール、3-ノネン-1-オールアセテート)、トリテルペン (2,16,20,23,26-ペンタヒドロキシククルビタ5,24-ジエン-3,11-ジオン、2,7,16,20,25-ペンタジヒドロキシ-5,23-ジエン-3,11,22-トリエン) などを含む (101)。
分析法	・メロン果皮中のフェノール化合物をHPLCにより分析した報告がある (PMID:27979149)。

有効性

ヒト	循環器・呼吸器	調べた文献の中に見当たらない。
での評価	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：海外</p> <p>【機能性表示食品】ストレスと倦怠感がある健康な成人70名（平均40.26歳、試験群35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、メロン果汁濃縮乾燥物（SOD 140 IU含有）10 mg/日を4週間摂取させたところ、精神状態評価指標（FARD）の4項目中3項目（身体、警戒感、認知）、下位12項目中4項目（痛み、いらだち、睡眠障害、疲労）、精神状態評価指標（PSS-14）、健康関連QOL尺度（SF-12）の低下が認められた。一方、睡眠評価指標（エプワース眠気尺度）に影響は認められなかった（PMID:19754931）。</p> <p>【機能性表示食品】ストレスと倦怠感がある健康な成人61名（平均43.6歳、試験群32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、メロン果汁濃縮乾燥物（SOD 140 U含有）10 mg/日を12週間摂取させたところ、精神状態評価指標（PSS-14）、健康関連QOL尺度（SF-36）、身体疲労状評価尺度（Prevost主観的疲労スケール評価）の低下が認められた。一方、知的疲労尺度（ストループテスト）の改善低下が認められた（PMID:24949549）。</p>
	免疫・がん・炎症	<p>RCT：海外</p> <p>・体カトレーニングをしている健康な成人41名（試験群21名、平均38.8歳、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、トレーニングとともにメロン果汁濃縮乾燥物（SOD 560 U含有）40 mg/日を56±8日間摂取させたところ、赤血球耐性抗酸化ストレスマーカー（globular KRL）の増加が認められた。一方、健康関連QOL尺度（SF-36）、炎症マーカー（CRP）に影響は認められなかった（PMID:32053942）。</p>
	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
(101) 健康・機能性食品の基原植物事典 中央法規
(102) 学名でひく食薬区分リスト 薬事日報社 佐竹元吉 監修
[\(PMID:27979149\) Food Chem. 2017 Apr 15;221:1691-1697.](#)
[\(PMID:19754931\) Nutr J. 2009 Sep 15;8:40.](#)
[\(PMID:24949549\) Nutrients. 2014 Jun 19;6\(6\):2348-59.](#)
[\(PMID:32053942\) Int J Environ Res Public Health. 2020 Feb 11;17\(4\):1142.](#)