

項目	内容
名称	ユカン、アムラ、フィランツス、インディアンズベリー [英]Emblic、ambal、aamalaki、amblabaum、amula [学名]Phyllanthus emblica、Emblica officinalis Gaertn.
概要	<p>ユカンは、インドおよび中東地域が原産のトウダイグサ科の落葉性の低木または小高木で、高さ7 mまで生長する。葉は羽状で、丸い薄緑または黄色 (成熟すると赤色) の果実をつける。漢方では果実が生薬名「アンマロク (庵摩勒)」として使用される。</p> 
法規・制度	<p>■食薬区分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヨカンシ (アンマロク/ユカン) 果実、樹皮、根、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。
成分の特性・品質	
主な成分・性質	<p>果実：ビタミンC (1.0~1.8%)、タンニン (グルコガリン、没食子酸、エラグ酸、コリラギン、テルケピン、ケブラグ酸、ケ布林酸、3,6-ジガライル-グルコース) など。</p> <p>乾果：粘液酸 (4~9%)</p> <p>果皮：没食子酸、フィレンブリ酸などのフェノール類</p> <p>種子：不揮発性油 (約26%、リノレン酸8.8%、リノール酸44%、オレイン酸28.4%、ステアリン酸2.2%、パルミチン酸3.0%、ミリスチン酸1%など)</p>
分析法	<ul style="list-style-type: none"> ・市販されているユカンサプリメント中のアスコルビン酸、没食子酸、corilagin、phylloanthinを、PDA検出器付HPLC (測定波長：200~550 nm) にて分析した報告がある (PMID:19172666)。

有効性

循環器・呼吸器	<p>RCT</p> <p>・脂質異常症患者98名 (試験群49名、平均40.7±10.13歳、インド) 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、健康的な食事と運動習慣とともにユカン果実抽出物500 mg×2回/日を12週間摂取させたところ、血中脂質 (TC、TG、LDL-C、VLDL-C)、動脈硬化指数の低下が認められた。一方、血中脂質 (ApoB/ApoA1)、コエンザイムQ10、ホモシステイン、甲状腺ホルモン (TSH)、空腹時血糖に影響は認められず、HDL-Cの低下が認められた (PMID:30670010)。</p>
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	<p>RCT</p> <p>・メタボリックシンドロームで血管内皮機能障害を有する成人59名 (インド) 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、ユカン果実の水抽出物250 mg (20名、平均57.45±7.44歳)または500 mg (21名、平均57.24±8.94歳) ×2回/日を12週間摂取させたところ、いずれの群においても内皮機能マーカー (RI)、酸化関連マーカー (MDA)、炎症マーカー (高感度CRP)、血中脂質 (TC、LDL-C、TG) の低下、一酸化窒素、グルタチオン、HDL-Cの増加が認められた (PMID:31060549)。</p>
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	調べた文献の中に見当たらない。

ヒトでの評価

参考文献

- (7) 中薬大辞典 小学館
(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
(29) 牧野和漢薬草大図鑑 北隆館
(33) 世界薬用植物百科事典 誠文堂新光社 A.シェヴァリエ
(91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS)
[\(PMID:19172666\) Phytother Res. 2009 Sep;23\(9\):1309-15.](#)
[\(PMID:31060549\) BMC Complement Altern Med. 2019 May 6;19\(1\):97.](#)
[\(PMID:30670010\) BMC Complement Altern Med. 2019 Jan 22;19\(1\):27.](#)