

項目	内容
名称	チコリー、キクニガナ [英]Chicory、Achicoria、Succory、Blue Sailors [学名]Cichorium intybus L.
概要	チコリーは、ヨーロッパ原産のキク科の多年生植物で、高さ40 cm～2 m程度に生長する。根はサラダとして広く利用されており、乾燥させた根を焙炒した粉末は、18世紀後半よりコーヒーの代わりとして利用されていた。
法規・制度	<p>■ <b>食薬区分</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>根、根の抽出物、葉、花：「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> <p>■ <b>海外情報</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>米国では、GRASに該当する。</li> </ul>
成分の特性・品質	
主な成分・性質	<ul style="list-style-type: none"> <li>苦味質 (エスクレチン、エスクリン、シコリイン、ラクツシン、ラクツコピクリン (lactucopicrin) ) (29)、イヌリン (29) (33)、セスキテルペン類 (33) (101)</li> </ul>

、ヒドロキシクマリン類 (101)、フラボノイド類 (101)、などを含む。

分析法

・葉に含まれるヒドロキシ桂皮酸をHPLC法にて分析した報告がある  
([PMID:23304076](#))。

有効性

循環器・  
呼吸器

**RCT**

・健康な成人47名 (試験群24名、平均52.92±11.60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、チコリー根抽出液300 mL/日を4週間摂取させたところ、血中HbA1cの低下が認められたが、空腹時血糖値、インスリン、血中脂質、体重、BMI、体脂肪率、血圧、排便習慣に影響は認められなかった  
([PMID:26151029](#))。

消化系・肝臓

**RCT**

・健康な男女45名 (平均23.5±2.3歳、ドイツ) 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、キクイモまたはチコリーイヌリン含有スナック (フルクタン7.7 g/本) 1本/日を1週間、2本/日を2週間摂取させたところ、いずれの群においても糞便中腸内細菌叢の変化 (bifidobacteriumの増加、Bacteroides/Prevotella、Clostridium histolyticum/ Clostridium lituseburense 群の減少)、便の軟化が認められたが、総菌数、糞便中短鎖脂肪酸濃度、排便頻度に影響は認められず、鼓腸を訴える者が多かった ([PMID:17445348](#))。

・中程度の腹部不快感を有する成人36名 (20~70歳、試験群18名、スペイン) 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、チコリー由来のイヌリン4 g×2回/日 (朝夕食時) を4週間摂取させたところ、糞便中のビフィズス菌量が増加した。一方、腹部症状 (腹部の張り、膨満感、腹鳴、鼓腸、腹部不快感/症状、消化の良好状態)、排便習慣 (結腸通過時間、排便回数、便の硬さ)、ガス注入試験結果 (ガス貯留量、腹部感覚評価) に影響は認められなかった ([PMID:27680592](#))。

ヒ  
ト  
で  
の  
評  
価

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

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**

・健康な女性19名 (平均22.8±2.7歳、カナダ) を対象とした二重盲検クロスオーバー無作為化比較試験において、チコリー由来イヌリン6 g/日を朝食とともに8日間摂取させたところ、食欲に関するVASスコアにおける食事欲求、予想食事量の低下が認められたが、空腹感、満腹感、昼食および1日の摂取エネルギー量に影響は認められなかった ([PMID:26619790](#))。

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  
(29) 牧野和漢薬草大図鑑 北隆館  
(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)  
(33) 世界薬用植物百科事典 誠文堂新光社 A.シェヴァリエ  
(34) 有用植物和・英・学名便覧 北海道大学図書刊行会 由田宏一  
(35) 新分類 牧野日本植物図鑑 北隆館  
(58) The Complete German Commission E Monographs  
(76) 日本食品大事典 医歯薬出版株式会社  
(80) 植物レファレンス事典 日外アソシエーツ  
(101) PDR for Herbal Medicines Fourth Edition, Thomson  
[\(PMID:23304076\) ScientificWorldJournal. 2012;2012:142983.doi: 10.1100/2012/142983.](#)  
[\(PMID:2902472\) Lancet. 1988 Oct 29;2\(8618\):1027.](#)  
[\(PMID:2564488\) Lancet. 1989 Mar 25;1\(8639\):672-3.](#)  
[\(PMID:139250\) Contact Dermatitis. 1975 Oct;1\(5\):311-3.](#)  
[\(PMID:24176340\) Food Chem. 2014 Mar 1;146:255-63.](#)  
[\(PMID:26151029\) J Tradit Complement Med. 2015 Jan 20;5\(3\):161-7.](#)  
[\(PMID:17445348\) Br J Nutr. 2007 Sep;98\(3\):540-9. Epub 2007 Apr 20.](#)  
[\(PMID:26619790\) Br J Nutr. 2016 Jan;115\(2\):262-70.](#)  
(91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS)  
[\(PMID:27680592\) J Clin Gastroenterol. 2017 Aug;51\(7\):619-625.](#)