

項目	内容
名称	寒天 [英]Agar、agar-agar [学名]-
概要	<p>寒天は、テングサ属 (Gelidium)、オゴノリ属 (Gracilaria)、スギノリ属 (Gigartina)、ムカデノリ属 (Grateloupia)、イバラノリ属 (Hypnea) などの紅藻（海藻）に含まれる酸性多糖で、細胞間粘性物質である。市販の寒天は、紅藻の熱水抽出物を冷却凝固させたのち凍結、再び融解させ乾燥させたものをいう。</p>
法規・制度	<ul style="list-style-type: none"> ■ 食薬区分 <ul style="list-style-type: none"> ・テングサ (カンテン) 全草：「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。 ■ 日本薬局方 <ul style="list-style-type: none"> ・カンテン、カンテン末が収載されている。 ■ 食品添加物 <ul style="list-style-type: none"> ・一般飲食物添加物：製造用剤 ■ 特定保健用食品 <ul style="list-style-type: none"> ・寒天由来の食物繊維を関与成分とし、「お腹の調子を整える」保健用途が表示できる特定保健用食品が許可されている。

	「寒天は、その1 kg につき、ホウ素化合物の含有量がホウ酸 (H3BO3) として1 g 以下でなければならない」と成分規格により定められている (101)。
成分の特性・品質	
主な成分・性質	・主成分は、アガロース (約70%) とアガロペクチン (約30%) である (32) (102)。 ・ゼラチンに比べて7~8倍の凝固力をもつ (102)。
分析法	・寒天中のホウ酸は滴定法やICP法で分析する (103)。
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	RCT ・健康な大学生68名 (平均20.0±1.0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、寒天ゼリー150 g (寒天1.3 g、食物繊維として1.0 g含有) ×2個/日を2週間摂取させたところ、排便日数、回数、量の増加と便性状 (形状、色、臭い、排便時の爽快感) の改善が認められた (2007235549)。
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	
その他	調べた文献の中に見当たらない。
参考文献	(30) 「医薬品の範囲に関する基準」 (別添2、別添3、一部改正について) (32) 生化学辞典 第4版 東京化学同人 (91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS) (102) 日本食品大事典 医歯薬出版 (101) 食品別の規格基準について (103) 食品、添加物等の規格基準の一部を改正する件について (平成20年10月21日食安発第1021001号) (2007235549) 健康・栄養食品研究. 2006;9(2):1-8. (2008204033) 日本未病システム学会雑誌. 2007;13(2):326-7. (2006260267) 日本臨床外科学会雑誌. 2006;67(7):1567-71. (2009213345) 東京内科医会会誌. 2009;24(3):176-7. (2011305930) Prog Dig Endosc. 2011;78(2):86-7. (2013116981) 日本小児外科学会雑誌. 2012;48(7):1088. (PMID:18379147) Intern Med. 2008;47(7):617-20.