

項目	内容
名称	テフ [英]Teff、Tef [学名]Eragrostis tef (Zuccagni) Trotter
概要	テフは北アフリカから東アフリカに自生するイネ科の植物。種子が、主にエチオピアで食用穀類として利用され、粉末を発酵させて作ったインジェラが主食とされている。種子の色により、ホワイト、レッド/ブラウン、ミックスに大別される。グルテンフリーの穀物として、小麦の代替食に用いられるが、グルテンをわずかに含むため、摂取量には注意が必要である。
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。
成分の特性・品質	
主な成分・性質	・フェノール類 (エピガロカテキン、ルチン、フェルラ酸、プロトカテキ酸、ゲンチジン酸、シリンガ酸、クマル酸、ケイ皮酸など) を含む (PMID:31744166) (PMID:26396284)。 ・グルテン含量はEUおよび米国のグルテンフリー表示基準 (20 mg/kg未満) を満たす。(101)。
分析法	・市販テフ粉末中のビタミンB群をHPLCにより分析した報告がある (PMID:28552877)。 ・市販テフ粉末中のフェノール類をHPLCにより分析した報告がある (PMID:29193097)。

- ・穀粒中のフェノール類をUPLCにより分析した報告がある ([PMID:29783416](#))。
- ・カロテノイド (βカロテン、βクリプトキサンチン、ルテイン、ゼアキサンチン)、トコフェロール (α-、β-、γ-、δ-トコフェロール)、トコトリエノール (α-、β-、γ-、δ-トコフェロール)、チアミン、リボフラビンをHPLCにより分析した報告がある ([PMID:31212866](#))。
- ・テフ粉末中のグルテンをELISA法により分析した報告がある (101)。

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。
ヒトの生殖・泌尿器	調べた文献の中に見当たらない。
ヒトの脳・神経・感覚器	調べた文献の中に見当たらない。
ヒトの免疫・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。
参考文献	(101) LWT. 2018;89:697-703. (PMID:26396284) J Food Sci Technol. 2014;51(11):2881-95. (PMID:28552877) J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 2017;63(2):125-132. (PMID:32322285) Allergy Asthma Clin Immunol. 2020;16:23. (PMID:29193097) J Sci Food Agric. 2018;98(8):3014-21. (PMID:29783416) Food Chem. 2018;263:265-274. (PMID:31212866) Foods. 2019 Jun 12;8(6):208. (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)