

項目	内容	
名称	イワベンケイ、コウケイテン、ロディオラロゼア [英]Rose Root、Arctic Root、Golden Root、Hongjingtian、King's Crown、Rhodiola [学名]Rhodiola rosea	
概要	イワベンケイは、ベンケイソウ科の多年生草本。	
法規・制度	<p>■ 食薬区分</p> <p>・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。</p>	
成分の特性・品質		
主な成分・性質		
分析法	・イワベンケイ中のsalidroside、tyrosol、rosarin、rosavin、rosin、rosiridinをRRLC (Rapid Resolution Liquid Chromatography) および ¹ H 核磁気共鳴(NMR)分光法で分析した報告がある (PMID:21466940) (PMID:20848394)。	
有効性		
ヒトでの評価	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。

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</p> <ul style="list-style-type: none"> ・軽～中等度のうつ病性障害患者57名 (試験群20名、平均46.9±16.9歳、アメリカ) 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、イワベンケイ粉末 340 mg/カプセル1個/日を2週間、2個/日を2週間、3個/日を2週間、4個/日を6週間の合計12週間摂取させたところ、症状の評価 (ハミルトンうつ病評価尺度、BDI、CGI/C) に影響は認められなかった (PMID:25837277)。
免疫・がん・ 炎症	
骨・筋肉	<p>RCT</p> <ul style="list-style-type: none"> ・少なくとも6ヶ月間筋力トレーニングを行っている男性12名 (19～39歳、アメリカ) 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、rosavinを3%含むイワベンケイ粉末 (規格品) を、運動試験直前の3日間に500 mg×3回/日、運動試験当日に1,000 mg摂取させたところ、疲労までの時間に差は認められず、ATPの代謝回転に影響は認められなかった (PMID:17618958)。 ・マラソン選手48名 (試験群24名、平均40.3±1.44歳) 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、イワベンケイ抽出物600 mg/日をマラソン実施前から実施7日後までの30日間摂取させたところ、競技結果、マラソン実施後の垂直跳びの結果、筋肉痛、筋損傷マーカー (ミオグロビン、クレアチンホスホキナーゼ、AST、ALT)、炎症マーカー (IL-6、IL-8、IL-10、MCP-1、G-CSF、CRP)、細胞外熱ショックタンパク質72の量に影響は認められなかった (PMID:24055627)。
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	<p>RCT</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シフト勤務に従事している看護学生40名 (試験群21名、中央値24歳、カナダ) 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、イワベンケイ364 mg/日を42日間摂取させたところ、疲労度評価指標 (RAND-36活カスケール、VAS) が悪化した (PMID: 25268730)。

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
(91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS)
[\(PMID:12410627\) Altern Med Rev. 2002 Oct;7\(5\):421-3.](#)
[\(PMID:17618958\) Metabolism. 2007 Aug;56\(8\):1111-7.](#)
[\(PMID:12725561\) Phytomedicine. 2003 Mar;10\(2-3\):95-105.](#)
[\(PMID:21466940\) J Pharm Biomed Anal. 2011 Jul 15;55\(5\):908-15.](#)
[\(PMID:20848394\) Phytochem Anal. 2011 Mar-Apr;22\(2\):158-65.](#)
[\(PMID:24055627\) Brain Behav Immun. 2014 Jul;39:204-10.](#)
[\(PMID:25268730\) PLoS One. 2014 Sep 30;9\(9\):e108416.](#)
[\(PMID:25837277\) Phytomedicine. 2015 Mar 15;22\(3\):394-9.](#)
[\(PMID:26613955\) Eur J Clin Pharmacol. 2016 Mar;72\(3\):295-300.](#)
[\(PMID:27572116\) Pharm Biol. 2016 Dec;54\(12\):3249-3256.](#)

[\(PMID:28805981\) Pharmacol Res Perspect. 2017 Aug;5\(4\).](#)
[\(PMID:30669934\) J Pharm Pract. 2019 Oct;32\(5\):485-487.](#)