

項目	内容
名称	ナガイモ、サンヤク [英]Chinese yam [学名]Dioscorea batatas Decne.、Dioscorea opposita Thunb.、Dioscorea oppositifolia L.
概要	ナガイモは、中国に自生し、広く栽培されている多年生草本である。すり下ろして、とろろ汁として生食したり、蒸し、煮、揚げ物、菓子や魚肉練り製品の原料などとして食されている。また蔓に生じるムカゴも食用とされている。
法規・制度	<b>■ 食薬区分</b> ・サンヤク (ナガイモ/ヤマイモコン) 根茎：「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	・ステロイド (ジオスゲニン、ドリステロール、エルゴスト-8(14)-エン-3-オール)、フェナンスレン誘導体 (2,7-ジヒドロキン-3,5-ジメトキシフェナンスレン、2,3-ジヒドロキ-5,7-ジメトキシフェナンスレン) などを含む (101)。
分析法	・根茎中のフェナントレンをUV付HPLCにより分析した報告がある ( <a href="#">PMID:31717654</a> )。
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。
生殖・泌尿器	調べた文献の中に見当たらない。
ヒトでの評価	<p><b>RCT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康な成人28名 (平均46.50±18.67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、ナガイモ抽出物50 mg (ジオスゲニン8 mg含有) /日を12週間摂取させたところ、認知機能評価 (RBANS) の総スコア、下位12項目中1項目 (意味流暢性) のスコアの上昇が認められた。一方、認知機能評価 (MMSE) に影響は認められなかった (<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29064406/">PMID:29064406</a>)。</li> </ul>
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

- (22) メディカルハーブ安全性ハンドブック 第1版 東京堂出版 林真一郎ら 監訳  
(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  
(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  
(101) 健康・機能性食品の基原植物事典 中央法規  
(102) 学名でひく食薬区分リスト 薬事日報社 佐竹元吉 監修  
[\(PMID:31717654\) Antioxidants \(Basel\). 2019 Nov 10;8\(11\):541.](#)  
[\(PMID:29064406\) Nutrients. 2017 Oct 24;9\(10\):1160.](#)