

項目	内容
名称	エノキタケ (榎茸) [英]Velvet shank mushroom、velvet foot [学名]Flammulina velutipes (Curtis) Singer
概要	エノキタケは、広葉樹の枯木に発生するキノコで、世界に広く分布する。鍋物や煮物、炒め物などの食材として用いられている。β-グルカン、α-リノレン酸などを含むためエノキタケ抽出物が健康食品の原材料として使用される。
法規・制度	<p>■ 食薬区分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子実体：「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>■ 食品添加物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・天然香料基原物質リスト エノキダケが記載されている。
成分の特性・品質	
主な成分・性質	<ul style="list-style-type: none"> ・セスキテルペン (フラムリノリドB~G、フラムリノールA、エノキボシドA~C、E、G~J) などを含む (101)。 ・β-グルカンを含む (104)。 ・総脂質 (孢子8.9%、傘7.1%、柄6.7%) を含み、部位によりリノール酸を34.0~80.2%、α-リノレン酸を19.2~23.9%含む (105)。

・生のエノキタケに含まれるタンパク質のフラムトキシンは、加熱により分解される (101)。

分析法 ・菌糸中のセスキテルペンをHS-SPME-GC-MS/MSにより分析した報告がある ([PMID:29389600](#))。

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	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	RCT:国内 ・BMI25以上、体重95kg以内の成人76名 (試験群38名、平均45.5±7.0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、エノキタケ抽出物400 mg含有飲料1本/日を12週間摂取させたところ、体重、BMI、体脂肪率、体脂肪量、ウエスト周囲径、全脂肪面積、内臓脂肪面積、皮下脂肪面積に影響は認められなかった (2009014016)。
	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
 (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
 (103) 新・櫻井総合食品事典 同文書院
 (2009014016) 応用薬理. 2008;74(5/6);121-9.
 (104) 北海道立総合研究機構食品加工研究センター研究報告. 2011;9:13-9.
 (105) 日本大学農獣医学部学術研究報告. 1988:45;104-9.
[\(PMID:29389600\) Food Res Int. 2018 Jan;103:150-155.](#)