

項目	内容
名称	ライチ、レイシ (荔枝) [英]Lychee [学名]Litchi chinensis Sonn.
概要	ライチ (レイシ (荔枝)) は中国原産のムクロジ科の常緑小高木で高さ5~10 m程度に生長する。果実は生食の他、缶詰、乾果に加工、香辛料、シロップ漬けなどに利用されている。
法規・制度	<p>■ 食薬区分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レイシ<荔枝> (レイシカク/枝核) 果実、種子：「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 ライチが収載されている。
成分の特性・品質	
主な成分・性質	<ul style="list-style-type: none"> ・サポニン、タンニン、フラボノイド配糖体、ポリフェノール類などを含む (29) (PMID:21287989)。
分析法	<ul style="list-style-type: none"> ・種子に含まれるフラボノイド配糖体をHPLCによって分析した報告がある (PMID:21287989)。
有効性	

循環器・
呼吸器

RCT

・長距離ランナーの成人男性20名 (試験群10名、平均20.6±1.3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、フラバノール高含有ライチ抽出物50 mg×2/日を2ヶ月間、トレーニングとともに摂取させたところ、安静時の心拍数の低下が認められた。一方、その他の血液検査値 (ヘモグロビン、赤血球、NO、コルチゾール、LDH、CPK、CRP、IL-6、IL-10、TGF-β、ORACなど) に影響は認められなかった([PMID:21780209](#))。

ヒ
ト
で
の
評
価

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

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2版 東京堂出版 林真一郎ら 監訳
- (29) 牧野和漢薬草大図鑑 北隆館
- (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)
- (35) 新分類 牧野日本植物図鑑 北隆館
- (91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS)
[\(PMID:21287989\) J Agric Food Chem. 2011 Feb 23;59\(4\):1205-9.](#)
[\(PMID:8556556\) Clin Exp Allergy. 1995 Oct;25\(10\):1018-23.](#)
[\(PMID:16409262\) Int J Dermatol. 2005 Dec;44\(12\):996-8.](#)
[\(PMID:17583110\) J Investig Allergol Clin Immunol. 2007;17\(3\):199-201.](#)
[\(PMID:17484730\) Allergy. 2007 Aug;62\(8\):962-3. Epub 2007 Apr 30.](#)
[\(PMID:7493480\) Contact Dermatitis. 1995 Jul;33\(1\):67.](#)
[\(PMID:12000501\) Pediatr Allergy Immunol. 2002 Feb;13\(1\):64-7.](#)
[\(PMID:25632950\) MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2015 Jan 30;64\(3\):49-53.](#)
(2007119508) 日本皮膚科学会雑誌. 2006;116(13):2212-7.
- (101) 健康・機能的食品の基原植物事典 中央法規
- (102) 世界の食用植物文化図鑑 終風舎
[\(PMID:21780209\) Phytother Res. 2011 25\(10\):1486-93.](#)
(2018147795) 日本新生児生育医学会雑誌. 2017;29(3):691.
[\(PMID:23092599\) Emerg Infect Dis. 2012 Nov;18\(11\):1817-24.](#)