

項目	内容
名称	イラクサ、ウルチカソウ、nettles [英]Nettle [学名]Urtica Thunbergiana Sieb.et.Zucc、Urtica spp.
概要	イラクサは、日本の本州の関東以西から九州、四国、および朝鮮半島に分布する高さ40~100 cmの多年草で、9月から10月頃に葉腋から出る1対の穂状花序に淡緑色で卵円形の花をつける。葉や茎には刺毛があり触れると痛く、皮膚が赤く腫れる。イタイタグサ、イライラクサなどとも呼ばれる。若芽が山菜として食されることもあるが、刺激性はかなり強い。「イラクサ」は、この他にイラクサ属の植物の総称としても用いられる。イラクサ属の植物は、アジアやヨーロッパで全草が民間薬（蕁麻<ジンマ>）として利用されてきた。近年、健康食品の素材として利用されている「イラクサ」の多くは、セイヨウイラクサ (Urtica dioica) である。
法規・制度	<b>■ 食薬区分</b> ・茎、種子、根、葉：「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	・刺毛には、シュウ酸、酒石酸、ギ酸、セロトニンを含み、主にシュウ酸、酒石酸が刺激誘発物質である ( <a href="#">PMID:16675601</a> )。
分析法	・フラボノイド類が紫外可視検出器を装着したHPLCにより分析されている (101)。 。

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	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) Food Chem. 1999; 66(3): 289-92. (91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS) <a href="#">(PMID:16675601) Ann Bot. 2006 Jul;98(1):57-65.</a> <a href="#">(PMID:17206658) Muscle Nerve. 2007 Jun;35(6):804-7.</a> (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 (102) Herb Contraindications and Drug Interactions. 2nd ed.	