


項目	内容
名称	スペアミント、オランダハッカ、ミドリハッカ [英]Spearmint [学名]Mentha spicata L.
概要	<p>スペアミントは、中央ヨーロッパ原産のシソ科の多年生草本。高さ30～60cm程度に生長する。葉は焼き菓子や肉料理、ハーブティーなどに、根以外の全草からとれる精油は飲料、チューインガムなどの香料として利用されている。</p>  <p><small>写真提供：広島大・医薬薬・生薬学研究室</small></p>
法規・制度	<p>■ 食薬区分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スペアミント (オランダハッカ/ミドリハッカ) 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>■ 食品添加物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・既存添加物 香辛料抽出物 (スパイス抽出物/香辛料/スパイス)：苦味料等

- ・天然香料基原物質リスト
スペアミント (ミドリハッカ)が記載されている。

■海外情報

- ・スペアミント、スペアミント精油は、米国ではGRASに該当する。

成分の特性・品質

主な成分・性質

- ・モノテルペン (カルボン、リモネン等)、リグナンを含む (102)。
- ・葉は、ロスマリン酸、サルビアノール酸、カフェオイルキナ酸、ヒドロキシ安息香酸、ヒドロキシ桂皮酸などを含む ([PMID:27527127](#))。

分析法

- ・葉から抽出した精油に含まれる揮発性芳香成分 (カルボン、カルベオール、リモネンなど) をGCおよびGC-MSで分析した報告がある ([PMID:22139403](#))。
- ・葉抽出物のフェノール化合物をUHPLCで分析した報告がある ([PMID:27527127](#))。

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。

脳・神経・感覚器

RCT : 海外

【機能性表示食品】 加齢による記憶力低下がある成人90名 (オーストラリア) 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、朝食とともにスペアミント地上部水抽出物 (ロスマリン酸14.5%含有) 600 mg/日 (30名、平均59.1±1.0歳) または900 mg/日 (30名、平均60.8±1.0歳) を90日間摂取させたところ、900 mg摂取群で認知機能評価 (CDR system) 6項目中1項目 (作業記憶の質)、睡眠評価 (LSEQ) 4項目中1項目 (入眠しやすさ) の改善が認められた。一方、総合的な心理状態の指標 (POMS) に影響は認められず、600 mg摂取群ではいずれの項目においても影響は認められなかった ([PMID:29314866](#))。

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。

ヒトでの評価

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
- (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2、別添3、一部改正について)
- (91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS)
[\(PMID:22139403\) Parasitol Res. 2012 May;110\(5\):2023-32.](#)
[\(PMID:23390455\) Ecancermedicalsecience. 2013;7:290.](#)
[\(PMID:15858863\) Acta Derm Venereol. 2005;85\(1\):63-4.](#)
[\(PMID:10383511\) Aliment Pharmacol Ther. 1999 Jun;13\(6\):805-12.](#)
[\(PMID:19585478\) Phytother Res. 2010 Feb;24\(2\):186-8.](#)
[\(PMID:17310494\) Phytother Res. 2007 May;21\(5\):444-7.](#)
[\(PMID:10201279\) Psychiatry Clin Neurosci. 1999 Feb;53\(1\):17-23.](#)
[\(PMID:18804513\) Food Chem Toxicol. 2008 Dec;46\(12\):3563-70.](#)
[\(PMID:17120533\) Toxicol Ind Health. 2006 Sep;22\(8\):343-8.](#)
[\(PMID:29314866\) J Altern Complement Med. 2018 Jan;24\(1\):37-47.](#)
- (102) 健康・機能性食品の基原植物事典 中央法規
[\(PMID:27527127\) Molecules. 2016 Aug 3;21\(8\):1007.](#)