

項目	内容
名称	ガマ [英]Small reedmace、Cat tail、Bul rush、Cossack asparagus [学名]Typha latifolia
概要	ガマはアジア、ヨーロッパ、北米、オーストラリアなどに分布するガマ科の多年生草本。花粉（蒲黄）は乾燥させたものが利尿、止血剤に用いられ、日本では、「専ら医薬品として使用される成分本質（原材料）」に該当するため食品に使用することはできない。花穂や芽、花序、根茎、莖などは生食や加熱調理で食され、根茎のでんぷんは粉状に挽いたものは小麦粉の代替品として用いられる。
法規・制度	<p>■ 食薬区分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホオウ（ガマ、ヒメガマ）：「専ら医薬品として使用される成分本質（原材料）」に該当する。 ・ガマ（ヒメガマ）花粉以外：「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	・フラボン類、ステロイド類を含む (101)
分析法	-
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) 健康・機能性食品の基原植物事典 中央法規 (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	