

話題の食品(得)情報

⑩ノニ

基本情報

名 称	ノニ (ヤエヤマアオキ)
	<p>ノニはポリネシアから東南アジア、沖縄などの広い地域に自生する常緑の灌木で、インディアンマルベリーとも呼ばれる。果実は緑色で、熟すと黄色になり強い臭気を出す。俗に「糖尿病によい」「血圧を下げる」「免疫力が上がる」「心臓病によい」「がんの予防によい」「美容や健康によい」などといわれている。</p> <p>有効性：</p> <ul style="list-style-type: none">・ヒトに対する有効性については、信頼できるデータが見当たらない。 <p>安全性：</p> <ul style="list-style-type: none">・ヒトに対する安全性については、果実を食品として摂取する条件では安全性が示唆されているが、肝障害との関連が疑われる報告がある。・月経促進薬として用いられてきたとの情報があるので、妊娠中の経口摂取は避けたほうがよい。授乳中の安全性については信頼できるデータがないので使用は避けること・腎機能不全の人は高カリウム血症のリスクが上昇するので、果汁を摂取する場合は注意すること・ノニ果汁はカリウムを豊富に含むので、理論上、カリウム保持性利尿薬と併用摂取すると、高カリウム血症になる可能性がある。高カリウム血症の人は利用を避けること <p>(独) 国立健康・栄養研究所 data-base (2010/01/08 時点で調査できた素材の科学論文情報)</p>

話題：食事制限もしないのに体重が 10kg も減り、特別なお手入れもしないのに、肌がつやつやになると有名タレントが宣伝しているノニとはどんなものか？
副作用もなく、そんなに効くものなんてあるのか？

ノニは、和名をヤエヤマアオキと言うように沖縄付近にも自生する、5-8m程になる常緑の灌木で、表面がゴツゴツした果実を付けます。

ポリネシアでは重要な伝統的民間薬の一つで、祈祷師が葉や若い果実を体表の傷の治療や口腔内の傷に、樹皮は皮膚の感染症や炎症に、熟した果実は家庭で潰して四肢の化膿に使用していたようです。近年、その果実から作ったジュースが健康飲料として飲まれているようになり、米国では急成長を遂げた企業もあるそうです。日本では、ダイエット、美と健康を売り物にして、派手な宣伝が大々的に行われています。

中鎖脂肪酸、カリウム、ビタミン C、アントラキノン類、β-シトステロール、カロテン、ビタミン A、リノール酸、カプロン酸、ウルソリン酸、ルチン等を含むとされていますが特別な成分はありません。製品にはグレープフルーツジュースやブルーベリージュースなどが加えられているものがあり、オーガニック果実 100%の発酵飲料、ストレート搾汁、錠剤、顆粒、濃縮液、粉末などの商品もある様です。

効果については、ダイエットの他にも、「糖尿病」「血圧」「免疫力」「心臓病」「がん」などによいと言われてはいますが、いずれも人が飲んで効果があるという信頼すべきデータはありません。ゼロニン学説という誤った説が広まったことも、過剰期待の一因とも言われています。副作用は日本では報告されていないようですが、海外では腎臓障害や肝臓障害の事例が報告されていますので、すでに腎臓や肝臓に支障がある人は注意が必要です。

ノニについては「ふあるま・ねっと通信 13 号 (2008.2) でも紹介しています。

(NPO 法人ふあるま・ねっと・みやぎ情報管理室)