

# 沖縄の山菜類データベース

平成30年4月

沖縄県農林水産部 森林管理課

## はじめに

本データベースは、沖縄県における未利用・低利用な山菜類の普及・PRを目的として、「沖縄県山菜の恵み地域資源活用事業(平成27～平成29年度)」で実施した調査結果等を基に作成したものである。

本データベースに掲載した種は、沖縄県内の主な山菜類であり、全てを網羅したものではない。また、記載された情報等についても調査時点における既存文献等の情報・知見であることを留意の上、活用する必要がある。

## 山菜類リスト

No.	名称	No.	名称	No.	名称
1	アカメガシワ	26	シマサルナシ	51	ホルトノキ
2	アダン	27	シマヤマヒハツ	52	マテバシイ
3	アデク	28	シャシャンボ	53	マルバチシャノキ
4	アマシバ	29	ショウロウクサギ	54	マンリョウ
5	アリサンミズ	30	セリ	55	ムベ
6	イタジイ	31	センリョウ	56	モクタチバナ
7	イヌビワ	32	タイミンタチバナ	57	モモタマナ
8	イヌマキ	33	タイワンクズ	58	ヤナギイチゴ
9	ウラジロタラノキ	34	タニワタリ類	59	ヤマモモ
10	エビヅル	35	タブノキ	60	ヨモギ類
11	オオイタビ	36	タマシダ	61	リュウキュウイチゴ
12	オオバコ	37	タンゲブ	62	リュウキュウコクタン
13	オキナワサルトリイバラ	38	ツルアダン	63	リュウキュウコスミレ
14	オキナワシャリンバイ	39	ツワブキ	64	リュウキュウツルグミ
15	オールドガキ	40	テンニンカ	65	リュウキュウバライチゴ
16	カカツガユ	41	ナワシロイチゴ	66	リュウキュウハリギリ
17	カツモウイノデ	42	ニッケイ	67	リュウキュウマツ
18	カワヂシャ	43	ノボタン	68	ワラビ
19	ギーマ	44	ハクサンボク		
20	クチナシ	45	ヒカゲヘゴ		
21	クワノハエノキ	46	ヒリュウシダ		
22	ゴンズイ	47	フクギ		
23	シシアクチ	48	フクマンギ		
24	シナノガキ	49	フトモモ		
25	シマグワ (ヤマグワ)	50	ホウビカンジュ		

山菜が生えている土地には所有者がいます。また、法律（森林法、自然公園法等）で植物の採取が規制されている場所もありますので、勝手に立ち入ったり植物を採取するのは控えましょう。

項目	内容							
画像								
和名	アカメガシワ							
学名	<i>Mallotus japonicus</i> (Thunb.) Muell. -Arg.							
方言名	アカギーナマ(石垣)、アカタツピヤギ(宮古)、アカタフィ(本島)、ウフバーギ(本島)							
分類	植物界>被子植物門>トウダイグサ科>							
分布域	本州、四国、九州、沖縄、台湾、中国南部							
生育環境	日当たりの良い平地や山野、道端に良く生える							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・落葉小高木で高さ15m程になり、葉柄が5-20cmになり赤みの強い褐色、幼芽や若葉は赤い</li> <li>・雌雄異株、花は総状又は円錐につき、白色～淡い黄色、果実は扁球形で熟すと黒くなる</li> </ul>							
食用部位	新芽・赤みのある芽吹き若葉							
利用可能な季節	春～初夏							
利用方法(調理法)	飯物、天ぷら・和え物・おひたし、炒め物							
食味の特徴	(若葉の天ぷら) ・キノコのような食感であり、春物は味もよくおいしい							
安全性	食歴あり							
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・山菜天ぷらを提供する食堂での利用がみられる。</li> <li>・葉や樹皮を煎じたものは胃潰瘍、胆石症に用い、あせもやかぶれには、葉を浴用する</li> <li>・葉の煎汁を、痔に外用したり、新鮮な葉汁を、はれものの吸い出し痛み止めに外用する</li> <li>・葉や果実から赤色染料を得る</li> <li>・木材を、建築、器具、薪炭、ヒラタケ栽培の原木に用いる</li> <li>・柏がない暖地では、柏餅の葉の代用として赤い若芽を使った</li> </ul>							
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位
	エネルギー		-	Kcal/100g	ビタミンB	B1	-	mg/100g
			-	kJ		B2	-	mg/100g
	たんぱく質		-	g/100g		B6	-	mg/100g
	脂質		-	g/100g	B12	-	mg/100g	
	カルシウム		-	mg/100g	ビタミンC		-	mg/100g
	鉄		-	mg/100g	ビタミンK		-	μg/100g
ビタミンA	レチノール	-	μg/100g	食物繊維	水溶性	-	g	
	カロテン	-	μg/100g		不溶性	-	g	
	レチノール当量	-	μg/100g		総量	-	g/100g	
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール	-	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	-	mg/100g
		β-トコフェロール	-	μg/100g	葉酸	-	μg/100g	
		γ-トコフェロール	-	μg/100g	パントテン酸	-	mg/100g	
		δ-トコフェロール	-	μg/100g	-	-	-	
機能性成分(1)	抗酸化	抗酸化物質(総ポリフェノール)	17.4±2.2	mM	スーパ-オキシド消去試験		-	単位/g
		ORAC試験	-	μmol TE/g	DPPHラジカル消去試験		26.6±2.2	μmol TE/g
機能性成分(2)	項目	試験名			結果概要			
	美白	-			メラニン生成促進作用が確認されている			
	糖尿病	α-アミラーゼ阻害試験			有意にアミラーゼを阻害することが認められた			
		L6トランスポーター試験			-			
	肥満	リパーゼ阻害活性試験 *葉			有意に阻害活性が認められた			
抗癌	Hela細胞増殖抑制試験			-				
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初島住彦・天野鉄夫(1994)琉球植物目録</li> <li>・樋口純一郎(2011)ヤンバルの森の山菜たち</li> <li>・橋本郁三(2006)野生植物食用図鑑-南九州-琉球の草木</li> <li>・片野田逸朗(1999)琉球弧・野山の花from AMAMI</li> <li>・(社)沖縄県緑化推進委員会(2006)沖縄における山野木草本類の食材調査報告</li> <li>・佐竹黒柳,正山,和仁(2016)機能性食品の基原植物辞典-食薬区分(非医)写真で見える形態と食経験-</li> <li>・田畑光正(2012).アカメガシワ葉の抗酸化及び成分の解析とヒト効果試験. 島根県産業技術センター研究報告 :48</li> <li>・鎌田靖弘,豊川哲也ら(2000)県産資源を活用した機能性食品素材の開発</li> <li>・公開特許広報2014-185102 *特許番号5797431</li> <li>・豊川哲也ら(2003)沖縄県産植物抽出物のリパーゼ阻害活性</li> <li>・(財)自然環境研究センター(2005)奄美群島生物資源Webデータベース http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_611.html</li> <li>・林野庁 西表森林生態系保全センター http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/iriomote_fc/iriomote_syokubutusi/pdf/t013_akamegaswa.pdf</li> </ul>							

項目	内容							
画像								
和名	アダン							
学名	<i>Pandanus odoratissimus</i> L.f.							
方言名	アダナギ、アダナシ、アダム、アラニ(本島)、アザナシ、アザニブラー(石垣)、アダギ(座間味)、アダヌ(西表、久米)、アダナムギー(宮古)							
分類	植物界>被子植物門> タコノキ科 >							
分布域	鹿児島(トカラ列島以南)、沖縄、中国南部、東南アジア ※熱帯~亜熱帯のマングローブ生息地に広く自生							
生育環境	海岸近くの荒地や湿地などに生える							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑小高木で高さ2-8mになり太い枝をまばらに広げ気根(支柱根)を下垂し強風に耐える</li> <li>葉は革質で縁に鋸歯状の短い刺がある。果実はパイナップル状で、熟れると橙赤色になり甘い香りが漂う</li> </ul>							
食用部位	芯芽(つけ根のわずかな部分)、芯茎(肉質の苞)・果肉							
利用可能な季節	夏~秋(実)・通年(実以外)							
利用方法(調理法)	煮付け・炒め物・果実酒							
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>花、花粉、果実は芳香と甘みがあり、果肉は食べれるがあまり美味しくはない</li> <li>完熟した複合果を果実酒にすると、甘みが強く個性的に薫る</li> <li>芯芽の白っぽく柔らかいところを切りとって、ゆでて料理すると、タケノコ+芽カンゾウのような風味</li> </ul>							
安全性	食歴あり							
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>八重山地方では、農産物直売所、飲食店で提供されていることがある。</li> <li>葉は屋根ふき材料、床の敷物、バスケット、パナマ帽の材料などに利用される</li> <li>白茎や気根を、胸やけ、下痢、のぼせに用い、すりつぶした根をしらくもに用いる</li> <li>奄美大島では陰干した気根を肝臓病に、与論島では芯を胃腸病煎服する</li> <li>フィリピンでは新米の香りつけに果実を米飯にいれて焚く</li> </ul>							
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位
	エネルギー		-	Kcal/100g	ビタミンB	B1	-	mg/100g
			-	kJ		B2	-	mg/100g
	たんぱく質	-	g/100g	B6		-	mg/100g	
	脂質	-	g/100g	B12		-	mg/100g	
	カルシウム	-	mg/100g	ビタミンC	-	mg/100g		
	鉄	-	mg/100g	ビタミンK	-	μg/100g		
	ビタミンA	レチノール	-	μg/100g	食物繊維	水溶性	-	g
		カロテン	-	μg/100g		不溶性	-	g
		レチノール当量	-	μg/100g		総量	-	g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール	-	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	-	mg/100g
		β-トコフェロール	-	μg/100g	葉酸		-	μg/100g
		γ-トコフェロール	-	μg/100g	パントテン酸		-	mg/100g
		δ-トコフェロール	-	μg/100g			-	-
機能性成分(1) *茎部	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)	-	g/100g	スーパーオキッド消去試験		-	単位/g
		ORAC試験	-	μmol TE/g	DPPHラジカル消去試験	110.2		IC <sub>50</sub> 希釈倍率
機能性成分(2)	項目	試験名			結果概要			
	美白	B16細胞メラニン合成阻害抑制試験			メラニン合成を抑制し、かつ細胞増殖を促進した			
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			-			
		L6トランスポーター試験			-			
	肥満	3T3-L1細胞脂肪蓄積抑制試験			-			
抗癌	Hela細胞増殖抑制試験			-				
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>初島住彦・天野鉄夫(1994). 琉球植物目録</li> <li>橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州—琉球の草木</li> <li>佐竹,黒柳,正山,和仁(2016). 機能性食品の基原植物辞典—食薬区分(非医):写真で見る形態徒食経験—</li> <li>片野田逸朗(1999). 琉球弧・野山の花from AMAMI</li> <li>(社)沖縄県緑化推進委員会(2006). 沖縄における山野木草本類の食材調査報告</li> <li>鎌田靖弘,豊川哲也(2000-2001)県産資源を活用した機能性素材の開発</li> <li>林野庁 西表森林生態系保全センター<a href="http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/iriomote_fc/iriomote_syokubutusi/pdf/t017_adan.pdf">http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/iriomote_fc/iriomote_syokubutusi/pdf/t017_adan.pdf</a></li> <li>(財)自然環境研究センター(2005)奄美群島生物資源Webデータベース <a href="http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_1440.html">http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_1440.html</a></li> </ul>							

項目	内容									
画像										
和名	アデク									
学名	<i>Syzygium buxifolium</i> Hook. & Arn.									
方言名	アヂカ、アリガ(与那国)、アヂク、アディク、アドウク、アリク(本島)、アヂユキ、アヂューキ(西表)、アディク(久米)、アディフ(石垣)、アリク、アルク(渡嘉敷)、オーチギ(伊是名)									
分類	植物界>被子植物門>フトモモ科>									
分布域	九州南部(屋久島、種子島)から、奄美大島以南の沖縄各地と小笠原									
生育環境	乾いた山野にはえる									
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑中低木で、葉の長さ1-3cmの硬い革質、小枝は細いが丈夫で密な樹冠を形成する</li> <li>花は径約3mmの帯緑白色、液果は球形で紫褐色に熟し、径約7mm</li> </ul>									
食用部位	果実									
利用可能な季節	秋～初冬									
利用方法(調理法)	生食									
食味の特徴	果実には甘みがある									
安全性	食歴あり									
流通状況、その他情報	材は極めて堅く、鋸の柄などに適し、盆栽や庭木としても利用される									
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位		
	エネルギー		-	Kcal/100g	ビタミンB	B1	-	mg/100g		
			-	kJ		B2	-	mg/100g		
	たんぱく質		-	g/100g		B6	-	mg/100g		
	脂質		-	g/100g	B12	-	mg/100g			
	カルシウム		-	mg/100g	ビタミンC		-	mg/100g		
	鉄		-	mg/100g	ビタミンK		-	μg/100g		
	ビタミンA	レチノール		-	μg/100g	食物繊維	水溶性		-	g
		カロテン		-	μg/100g		不溶性		-	g
		レチノール当量		-	μg/100g		総量		-	g/100g
	栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール		-	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	-	mg/100g
			β-トコフェロール		-	μg/100g	葉酸		-	μg/100g
			γ-トコフェロール		-	μg/100g	パントテン酸		-	mg/100g
δ-トコフェロール			-	μg/100g	-		-	-		
機能性成分(1)	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)		-	g/100g	スーパーオキド消去活性試験		-	単位/g	
		ORAC試験		-	μmol TE/g	DPPHラジカル消去活性試験		-	μmol TE/g	
機能性成分(2)	項目	試験名			結果概要					
	美白	B16細胞チロシナーゼ活性阻害試験			-					
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			-					
		L6トランスポーター活性試験			-					
	肥満	3T3-L1細胞脂肪蓄積抑制試験			-					
抗癌	Hela細胞増殖抑制試験			-						
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>初島住彦・天野鉄夫(1994). 琉球植物目録</li> <li>橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州—琉球の草木</li> <li>片野田逸朗(1999). 琉球弧・野山の花from AMAMI</li> <li>株新報出版(1985). 原色版 花づくり・庭づくり沖縄園芸百科</li> <li>沖縄県「有用植物要覧」<a href="http://www.pref.okinawa.jp/site/norin/shinrinken/kikaku/yuyou-detail/adeku.html">http://www.pref.okinawa.jp/site/norin/shinrinken/kikaku/yuyou-detail/adeku.html</a></li> </ul>									

項目	内容							
画像								
和名	アマシバ							
学名	<i>Symplocos microcalyx</i> Hayata							
方言名	アマギ(沖永良部島)、フェカブリヤ(沖永良部島)、サーターギ、ミジクルポー							
分類	植物界>被子植物門>ハイノキ科 >							
分布域	奄美大島以南、沖縄各地							
生育環境	山地、河岸、河畔などに生え、非石灰岩質母材を好む							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑中低木で高さ2~5mになり、小枝は暗褐色、樹皮は灰黒色、葉は薄い革質の小形で長さ2-6cm、甘味がある</li> <li>花は白色で約3mm、果実は核果で卵状壺形の約4mm、緑熟する</li> </ul>							
食用部位	若葉							
利用可能な季節	秋							
利用方法(調理法)	生食							
食味の特徴	・若葉を噛みしめると甘い							
安全性	食歴あり							
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>庭園木、街路樹に用いられる</li> <li>葉に甘みがあることからアマシバと呼ばれる</li> </ul>							
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位
	エネルギー		-	Kcal/100g	ビタミンB	B1	-	mg/100g
			-	kJ		B2	-	mg/100g
	たんぱく質	-	g/100g	B6		-	mg/100g	
	脂質	-	g/100g	B12		-	mg/100g	
	カルシウム	-	mg/100g	ビタミンC		-	mg/100g	
	鉄	-	mg/100g	ビタミンK		-	μg/100g	
	ビタミンA	レチノール	-	μg/100g	食物繊維	水溶性	-	g
		カロテン	-	μg/100g		不溶性	-	g
		レチノール当量	-	μg/100g		総量	-	g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール	-	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	-	mg/100g
		β-トコフェロール	-	μg/100g	葉酸		-	μg/100g
		γ-トコフェロール	-	μg/100g	パントテン酸		-	mg/100g
		δ-トコフェロール	-	μg/100g			-	-
機能性成分(1)	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)	-	g/100g	スーパーオキsid消去活性試験		-	単位/g
		ORAC試験	-	μmol TE/g	DPPHラジカル消去活性試験		-	μmol TE/g
機能性成分(2)	項目	試験名			結果概要			
	美白	B16細胞チロシナーゼ活性阻害試験			-			
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			-			
		L6トランスポーター活性試験			-			
	肥満	3T3-L1細胞脂肪蓄積抑制試験			-			
抗癌	Hela細胞増殖抑制試験			-				
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>初島住彦・天野鉄夫(1994). 琉球植物目録</li> <li>橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州—琉球の草木</li> <li>佐竹義輔ら(1989). 日本の野生植物 木本Ⅱ</li> </ul>							

項目	内容									
画像										
和名	アリサンミズ (別名:シマミズ)									
学名	<i>Pilea aquarum</i> Dunn var. <i>brevicornuta</i> (Hayata) C.T. Cheu									
方言名	ムシクサ(首里)									
分類	植物界>被子植物門>イラクサ科>									
分布域	九州南部以南									
生育環境	山沿いの湿気のある平地や、山地林内の流れ沿いに生える									
形態的特徴	・多年生草本でほふく枝で広がり、高さ10-50cmくらいになる ・茎は緑色から赤みを帯びりようになる、葉は鋸歯で3本の脈が目立つ									
食用部位	新芽・茎									
利用可能な季節	春から夏									
利用方法(調理法)	天ぷら・飯物・和え物									
食味の特徴	・天ぷらは癖のない淡白な味で、香りが残っていておいしい ・雑炊では喉に残るようでおいしくない									
安全性	食歴あり									
流通状況、その他情報	・県内では流通していない									
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位		
	エネルギー		-	Kcal/100g	ビタミンB	B1	-	mg/100g		
			-	kJ		B2	-	mg/100g		
	たんぱく質		-	g/100g		B6	-	mg/100g		
	脂質		-	g/100g		B12	-	mg/100g		
	カルシウム		-	mg/100g	ビタミンC		-	mg/100g		
	鉄		-	mg/100g	ビタミンK		-	μg/100g		
	ビタミンA	レチノール		-	μg/100g	食物繊維	水溶性		-	g
		カロテン		-	μg/100g		不溶性		-	g
		レチノール当量		-	μg/100g		総量		-	g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール		-	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	-	mg/100g	
		β-トコフェロール		-	μg/100g	葉酸		-	μg/100g	
		γ-トコフェロール		-	μg/100g	パントテン酸		-	mg/100g	
		δ-トコフェロール		-	μg/100g	-		-	-	
機能性成分(1)	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)		-	g/100g	スーパーオキッド消去試験		-	単位/g	
		ORAC試験		-	μmol TE/g	DPPHラジカル消去試験		-	μmol TE/g	
機能性成分(2)	項目	試験名			結果概要					
	美白	B16細胞チロシナーゼ阻害試験			-					
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			-					
		L6トランスポーター試験			-					
	肥満	3T3-L1細胞脂肪蓄積抑制試験			-					
抗癌	Hela細胞増殖抑制試験			-						
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初島住彦・天野鉄夫(1994)琉球植物目録</li> <li>・池原トミほか(1991)健康をつくる沖縄食の大百科 第1巻</li> <li>・池原直樹(1979)沖縄植物野外活用図鑑 第6巻 山地の植物</li> </ul>									

項目	内容							
画像								
和名	イタジイ							
学名	<i>Castanopsis sieboldii</i> (Makio) Hatusima ex Yamazaki & Mashida							
方言名	シィジャ、シィジャーギー、ツギー、シンギ(本島)、シィニ、スウー(石垣)、チニキ(与那国)、フグ(西表)							
分類	植物界>被子植物門>ブナ科>							
分布域	本州中部から南西諸島に分布(内地ではスダジイ)							
生育環境	灰岩質母材を極度に嫌い、非石灰岩質土壌を好む							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑高木で高さは15~20m、林冠はもくもくとした形になる。葉は革質で長さ5-10cm、裏面はやや赤銅色</li> <li>堅果の長さは1.5cm内外で円錐状卵形~卵円形、黒褐色であるが乾けば褐色になる</li> </ul>							
食用部位	果実(堅果)							
利用可能な季節	秋~冬							
利用方法(調理法)	生食(炒めてナッツのように食べる)							
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アク抜き不要で食用となる。色が白く、きめが細かく、舌ざわりがよく、餅やクッキー等に加工しやすい</li> <li>・ナッツ系のおいしさ。腹持ちが良いと言われる</li> <li>・炒め物は、野趣があり、シィの好ましい風味がある</li> </ul>							
安全性	食歴あり							
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・県内では流通していないが、他県では取り扱いがある。</li> <li>・沖縄島北部の森林ではイタジイが優占するため、現存量が多い</li> <li>・米に匹敵する栄養がある。また、ビタミンCが豊富</li> </ul>							
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位
	エネルギー		252.0	Kcal/100g	ビタミンB	B1	0.28	mg/100g
			-	kJ		B2	0.09	mg/100g
	たんぱく質	3.2	g/100g	B6		0.19	mg/100g	
	脂質	0.8	g/100g	B12		0	mg/100g	
	カルシウム	62.0	mg/100g	ビタミンC	110.0	mg/100g		
	鉄	0.9	mg/100g	ビタミンK	16.0	μg/100g		
ビタミンA	レチノール	-	μg/100g	食物繊維	水溶性	0.7	g	
	カロテン	-	μg/100g		不溶性	2.6	g	
	レチノール当量	1.0	μg/100g		総量	3.3	g/100g	
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール	0.1	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	1.9	mg/100g
		β-トコフェロール	0	μg/100g	葉酸	8.0	μg/100g	
		γ-トコフェロール	8.7	μg/100g	パントテン酸	0.59	mg/100g	
		δ-トコフェロール	0.1	μg/100g	n-6 リノール酸	150.0	mg/100g	
機能性成分(1)	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)	3.30	g/100g	スーパーオキシド <sup>+</sup> 消去活性試験	-	単位/g	
		ORAC試験	-	μmol TE/g	DPPHラジカル消去活性試験	-	μmol TE/g	
機能性成分(2)	項目	試験名			概要			
	美白	B16細胞チロシナーゼ活性阻害試験			-			
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			-			
		L6トランスポーター活性試験			-			
肥満	3T3-L1細胞脂肪蓄積抑制試験			-				
抗癌	Hela細胞増殖抑制試験			-				
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初島住彦・天野鉄夫(1994)琉球植物目録</li> <li>・前田一(2012)長崎県の森林資源における機能性物質の探索</li> <li>・(社)沖縄県緑化推進委員会(2006). 沖縄における山野木草本類の食材調査報告</li> <li>・初島住彦(1975). 琉球植物誌(追加・改訂版)</li> <li>・沖縄県「有用植物要覧」<a href="http://www.pref.okinawa.jp/site/norin/shinrinken/kikaku/yuyou-detail/itazii.html">http://www.pref.okinawa.jp/site/norin/shinrinken/kikaku/yuyou-detail/itazii.html</a></li> <li>・文部科学省. 食品分析データベース. <a href="https://fooddb.mext.go.jp/index.pl">https://fooddb.mext.go.jp/index.pl</a></li> </ul>							

項目	内容							
画像								
和名	イヌビワ							
学名	<i>Ficus erecta</i> Thunb. ex Kaempf.							
方言名	アンマチーチ、キーイチビ、ナーソーギー、マチビ、マーチャビ、シタビ(石垣)、マーグチ(久米島)、ンタギー(宮古)、ボンボンギ(伊平屋、座間味)							
分類	植物界>被子植物門>クワ科>							
分布域	本州、四国、九州、沖縄に分布							
生育環境	海岸近くの林地から山地のやぶ地、まばらな林内、林縁にかけて生育する							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・落葉低木で雌雄異株、高さ5mに達し、葉は両面無毛で長さ8-20cm</li> <li>・雌果嚢は径2cm程で、熟すと黒紫色になり、種は球形で径約1.3mm程度と小粒</li> </ul>							
食用部位	新芽・果実(雌花嚢) ※雄花の実は硬くて無味乾燥で食べられない							
利用可能な季節	春先や台風が過ぎた後の芽吹き時期							
利用方法(調理法)	天ぷら・和え物・炒め物(若芽)・スープ、ジャム(実)							
食味の特徴	・新芽の天ぷらは青さが残って爽やかで美味しい							
安全性	食歴あり							
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・葉は牛や山羊の飼料になる</li> <li>・神経痛、リュウマチに効果があるといわれている</li> <li>・枝葉を浴湯料として痔の疾患に、茎葉の白い乳液をイボ取りに外用する他、しらくも、神経痛、脚気に薬効があるとされる</li> </ul>							
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位
	エネルギー		-	Kcal/100g	ビタミンB	B1	-	mg/100g
			-	kJ		B2	-	mg/100g
	たんぱく質		-	g/100g		B6	-	mg/100g
	脂質		-	g/100g	ビタミンC	B12	-	mg/100g
	カルシウム		-	mg/100g			-	mg/100g
	鉄		-	mg/100g	ビタミンK		-	μg/100g
	ビタミンA	レチノール	-	μg/100g	食物繊維	水溶性	-	g
		カロテン	-	μg/100g		不溶性	-	g
		レチノール当量	-	μg/100g		総量	-	g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール	-	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	-	mg/100g
		β-トコフェロール	-	μg/100g	葉酸		-	μg/100g
		γ-トコフェロール	-	μg/100g	パントテン酸		-	mg/100g
		δ-トコフェロール	-	μg/100g			-	-
		機能性成分(1) *果実		抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)	0.30	g/100g	スーパーオキシド <sup>*</sup> 消去試験
			ORAC試験	-	μmol TE/g	DPPHラジカル消去試験 *オオハイメリ 葉	50%以上	消去作用
機能性成分(2)	項目	試験名				結果概要		
	美白	B16細胞チロシナーゼ阻害試験				-		
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験				-		
		NO産生抑制作用試験				抑制作用が認められた(特許第4903751号)		
	肥満	3T3-L1細胞脂肪蓄積抑制試験				-		
抗癌	NO産生抑制作用試験				抑制作用が認められた(特許第4903751号)			
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初島住彦・大野鉄夫(1994). 琉球植物日録</li> <li>・橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州-琉球の草木</li> <li>・樋口純一郎(2011). ヤンバルの森の山菜たち</li> <li>・(社)沖縄県緑化推進委員会(2006). 沖縄における山野木草本類の食材調査報告</li> <li>・池原トミほか(1991). 健康をつくる沖縄食の大百科 第1巻</li> <li>・片野田逸朗(1999). 琉球弧・野山の花from AMAMI</li> <li>・前田一(2012). 長崎県の森林資源における機能性物質の探索</li> <li>・山岸正明(2004) 亜熱帯生物資源の探索と活用に関する調査研究の総括について-平成15・16年度内閣府受託研究事業-</li> <li>・(財)自然環境研究センター(2005). 奄美群島生物資源Webデータベース http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_257.html</li> </ul>							

項目	内容							
画像								
和名	イヌマキ							
学名	<i>Podocarpus macrophyllus</i> (Thunb.) Sweet							
方言名	チャーギー、チャシギ、キャンギ(本島)、キダ、キャンギ、チャーンキ(石垣)、ミヤーギギ(宮古)、チャーキ(西表)							
分類	植物界>裸子植物門> マキ科 >							
分布域	関東以南の九州、沖縄各地と山陰の一部、中国、台湾							
生育環境	海岸近くの低地から山地に生育							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑高木で高さ10~20m、葉は革質・線形で長さ10~20cmで表面は深緑色、裏面は淡色</li> <li>雌雄異株、赤く熟すのが果托で、その上につく青緑色の球形が種子</li> </ul>							
食用部位	果托							
利用可能な季節	夏							
利用方法(調理法)	生食							
食味の特徴	果托部分は赤く熟した頃に摘み取ると、甘みがある							
安全性	食歴あり ※種子である緑色で粉を吹く果実部分は有毒であり食べられない(イヌマキラクトン:嘔吐、下痢)							
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>材は樹脂が多く耐水性に富みシロアリや湿気に強く、家の柱、天井板、桶、基盤、魚網の浮きに用いる</li> <li>造林樹種として有用樹であるが、庭園木としてもその価値は高く、庭園用・防風林としても利用される</li> <li>葉には精油の成分が含まれる</li> <li>種子や花托は薬効あり(生薬名:羅漢松実)、血流を良くする効果、心胃痛に煎服するなど</li> </ul>							
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位
	エネルギー		-	Kcal/100g	ビタミンB	B1	-	mg/100g
			-	kJ		B2	-	mg/100g
	たんぱく質		-	g/100g		B6	-	mg/100g
	脂質		-	g/100g	ビタミンC	B12	-	mg/100g
	カルシウム		-	mg/100g		ビタミンK	-	μg/100g
	鉄		-	mg/100g	食物繊維	水溶性	-	g
	ビタミンA	レチノール	-	μg/100g		不溶性	-	g
		カロテン	-	μg/100g		総量	-	g/100g
		レチノール当量	-	μg/100g				
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール	-	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	-	mg/100g
		β-トコフェロール	-	μg/100g	葉酸		-	μg/100g
		γ-トコフェロール	-	μg/100g	パントテン酸		-	mg/100g
		δ-トコフェロール	-	μg/100g			-	-
機能性成分(1)	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)	2.30	g/100g	スーパーオキシド <sup>*</sup> 消去試験		-	単位/g
		ORAC試験	-	μmol TE/g	DPPHラジカル消去試験		-	μmol TE/g
機能性成分(2)	項目	試験名			結果概要			
	美白	B16細胞チロシナーゼ阻害試験						
	糖尿病	α-グルコシターゼ阻害試験						
		L6トランスポーター試験						
	肥満	3T3-L1細胞脂肪蓄積抑制試験						
抗癌	Hela細胞増殖抑制試験							
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>初島住彦(1975)琉球植物誌(追加・改訂版)</li> <li>初島住彦・天野鉄夫(1994). 琉球植物目録</li> <li>橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州—琉球の草木</li> <li>片野田逸朗(1999). 琉球弧・野山の花from AMAMI</li> <li>川原勝征(2017). 毒毒植物図鑑</li> <li>(株)新報出版(1985). 原色版 花づくり・庭づくり沖縄園芸百科</li> <li>沖縄県「有用植物要覧」<a href="http://www.pref.okinawa.jp/site/norin/shinrinken/kikaku/yuyou-detail/inumaki.html">http://www.pref.okinawa.jp/site/norin/shinrinken/kikaku/yuyou-detail/inumaki.html</a></li> <li>前田 一(2012). 長崎県の森林資源における機能性物質の探索</li> <li>佐竹義輔ら(1989). 日本の野生植物 木本 I</li> <li>林野庁 西表森林生態系保全センター</li> <li><a href="http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/iriomote_fc/iriomote_syokubutusi/pdf/t032_inumaki.pdf">http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/iriomote_fc/iriomote_syokubutusi/pdf/t032_inumaki.pdf</a></li> <li>(財)自然環境研究センター(2005). 奄美群島生物資源Webデータベース</li> <li><a href="http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_236.html">http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_236.html</a></li> </ul>							

項目	内容							
画像								
和名	ウラジロタラノキ							
学名	<i>Aralia bipinnata</i> Blanco							
方言名	ダラギ							
分類	植物界>被子植物門>ウコギ科>							
分布域	九州西部、奄美大島以南の沖縄							
生育環境	海岸沿い～日当たりの良い山地、人手の入っている場所							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・落葉低木で高さ2～5mになり、幹には大小の鋭い刺があるが、刺の長さは、気湿、土湿、気温および較差に起因する</li> <li>・葉は卵形で裏面は白く、いくつかの葉が集まって幹上部につき、傘のような形になる</li> </ul>							
食用部位	新芽・新芽が少し開いた小さい葉							
利用可能な季節	早春							
利用方法(調理法)	天ぷら、和え物、煮物、炒め物							
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・天ぷらなど、揚げて食べると無難においしい</li> <li>・タラノキは中部地方の高冷地のものが美味</li> </ul>							
安全性	食歴あり *高血圧によいとされる刺の煎服は、胃腸障害等の副作用に注意							
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・県内では、内地のタラノメが流通している。</li> <li>・日本のタラノキ属は南のものほど、葉が裏白になり、樹高が高く、刺がまばらで短くなり、刺の下部が平たく太くなる傾向がみられる</li> <li>・タラの芽のサポニンには肝機能の改善、血糖値上昇を防ぐ効果があるといわれている</li> <li>・樹皮、根皮は日本でも民間療法として糖尿病に処方し、健胃、利尿、腎臓病、胃潰瘍に煎服される</li> </ul>							
栄養成分(1) *タラノメ	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位
	エネルギー		27.0	Kcal/100g	ビタミンB	B1	0.15	mg/100g
			113.0	kJ		B2	0.20	mg/100g
	たんぱく質	4.2	g/100g	B6		0.22	mg/100g	
	脂質	0.2	g/100g	B12		0.0	mg/100g	
	カルシウム	16.0	mg/100g	ビタミンC	7.0	mg/100g		
	鉄	0.9	mg/100g	ビタミンK	99.0	μg/100g		
	ビタミンA	レチノール	0.0	μg/100g	食物繊維	水溶性	1.1	g
		カロテン	570.0	μg/100g		不溶性	3.1	g
		レチノール当量	48.0	μg/100g		総量	4.2	g/100g
栄養成分(2) *タラノメ	ビタミンE	α-トコフェロール	2.4	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	-	mg/100g
		β-トコフェロール	0.1	μg/100g	葉酸	160	μg/100g	
		γ-トコフェロール	1.6	μg/100g	パントテン酸	0.53	mg/100g	
		δ-トコフェロール	0.2	μg/100g	-	-	-	
機能性成分(1) *タラノメ	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)	-	g/100g	スーパ-オキジド消去試験	-	単位/g	
		ORAC試験	39.6	μmol TE/g	DPPHラジカル消去試験	3.2	μmol TE/g	
機能性成分(2)	項目	試験名			結果概要			
	美白	B16細胞チロシナーゼ阻害試験			-			
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			-			
		L6トランスポーター試験			-			
	肥満	3T3-L1細胞脂肪蓄積抑制試験			-			
抗癌	Hela細胞増殖抑制試験			-				
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>・樋口純一郎(2011). ヤンバルの森の山菜たち</li> <li>・橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州—琉球の草木</li> <li>・佐竹、黒柳、正山、和仁(2016). 機能性食品の基原植物辞典—食薬区分(非医):写真で見る形態と食経験—</li> <li>・木村英生ほか(2011). 地域特産物の抗酸化力向上に関する研究(第2報)</li> <li>・徳田正樹ほか(2005). 大分県産山菜類の抗酸化とその関与成分</li> <li>・やんばる野草食文化研究会(2003). やんばるの野山や海辺の野草—楽しい野草探しと美味しい野草料理の作り方—</li> </ul>							

項目	内容							
画像								
和名	エビヅル							
学名	<i>Vitis ficifolia</i> Bunge							
方言名	カニブ、ハニブ、ミーカニブ、ヤマブドー(本島)、カニブー(伊平屋)、カニフン(石垣)、カニポー(西表)、カニブ(与那国)							
分類	植物界>被子植物門>ブドウ科>							
分布域	北海道南部、本州、四国、九州							
生育環境	山地から丘陵地の林縁にかけてみられる							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・落葉木質性のつる植物で雌雄異株。葉はほぼ円形で長さ4-8cm、下面に赤褐色の毛が密生する</li> <li>・果実は球形で径6-7mm。黒褐色に熟して房状につき、小型の葡萄に似る</li> </ul>							
食用部位	果実・新芽							
利用可能な季節	夏～秋(実)・春～夏(新芽)							
利用方法(調理法)	生食・果実酒・てんぷら							
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新芽は天ぷらにできる</li> <li>・果実は、そう美味ではない。中部日本のものは生食すると甘酸っぱいとされる。</li> </ul>							
安全性	食歴あり							
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・果実は有機酸のリンゴ酸、クエン酸、酒石酸、糖分、タンニン、脂肪、ビタミンを含む</li> <li>・葉に抗酸化成分があり化粧水に利用</li> <li>・蔓茎や果実は利尿、渇き止め、根は腹痛、便秘、腫毒、脚気、乾燥した葉からとる毛をもぐさ代わりに灸をすると疣がとれる(葉の煎汁)淋病の解熱薬(砕いた生の根)できものに効果があると言われている</li> </ul>							
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位
	エネルギー		-	Kcal/100g	ビタミンB	B1	-	mg/100g
			-	kJ		B2	-	mg/100g
	たんぱく質		-	g/100g		B6	-	mg/100g
	脂質		-	g/100g		B12	-	mg/100g
	カルシウム		-	mg/100g	ビタミンC		-	mg/100g
	鉄		-	mg/100g	ビタミンK		-	μg/100g
	ビタミンA	レチノール	-	μg/100g	食物繊維	水溶性	-	g
		カロテン	-	μg/100g		不溶性	-	g
		レチノール当量	-	μg/100g		総量	-	g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール	-	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	-	mg/100g
		β-トコフェロール	-	μg/100g	葉酸		-	μg/100g
		γ-トコフェロール	-	μg/100g	パントテン酸		-	mg/100g
		δ-トコフェロール	-	μg/100g	アミノ酸		50.3	mg%
				-	μg/100g			-
機能性成分(1)	抗酸化	抗酸化物質(アントシアニン)	0.30	0.D.537nm	スーパーオキド消去試験		-	単位/g
		ORAC試験	-	μmol TE/g	DPPHラジカル消去試験		-	μmol TE/g
機能性成分(2)	項目	試験名			結果概要			
	美白	-			美白剤が開発済み(特許出願番号2008287197)			
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			-			
		L6トランスポーター試験			-			
	肥満	3T3-L1細胞脂肪蓄積抑制試験			-			
抗癌	Hela細胞増殖抑制試験			-				
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初島住彦・天野鉄夫(1994). 琉球植物目録</li> <li>・橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州—琉球の草木</li> <li>・(社)沖縄県緑化推進委員会(2006). 沖縄における山野木草本類の食材調査報告</li> <li>・熊本大学(2013). 平成25年度アイランドキャンパス事業成果報告書・提案書</li> <li>・池原直樹(1979). 沖縄植物野外活用図鑑 第6巻 山地の植物</li> <li>・佐竹義輔ら(1989). 日本の野生植物 木本Ⅱ</li> <li>・(財)自然環境研究センター(2005). 奄美群島生物資源Webデータベース http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_691.html</li> <li>・松井弘之(1989). 日本原産野生ブドウの整理・生態学的特性. 醸協(84): 10</li> </ul>							

項目	内容								
画像									
和名	オオイタビ								
学名	<i>Ficus pumila</i> L.								
方言名	アカニク、イシパーキ、イシマキ、イシマキカンザ、イシマキカンダ、イシマチ、イシマチカンポーレー、イシマツチャ、チタ、ミンチャンパー、メーチャンパー(本島)、イシボーヤ(座間味)、ガンコンカジラ(竹富)、カンタビ(波照間)、サンニヤイ(与那国)、ナンチャビー(渡嘉敷)、ヒンスーカザ、マーネンカザ(石垣)								
分類	植物界>被子植物門>クワ科>								
分布域	本州(千葉県以西)、四国、九州(屋久島・種子島・トカラ列島まで)、奄美大島以南の沖縄								
生育環境	茎から根を出して樹幹や崖・岩上からみつき、よじ登る。海岸近く、特に石灰岩地帯に多い								
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑木質性のある植物で雌雄異株、葉の長さは4-10cm、革質で厚く、花は淡黄白色花を開く</li> <li>雌の花嚢は球形または倒卵形で径3~4.5cm、濃褐紫色を帯びる。葉・茎・果実等に傷をつけると乳液を出す</li> </ul>								
食用部位	実(雌花嚢) ※雄花の実は硬くて無味乾燥で食べられない								
利用可能な季節	冬~早春								
利用方法(調理法)	生食・サラダ・ジュース								
食味の特徴	雌株からとった、完熟雌果嚢は、甘みが強くまろやかな味わい(イチジクより甘いともいわれる)								
安全性	食歴あり ※傷つけた茎や葉から出る汁液にフロクマリンを含み、皮膚が敏感な人はかぶれる								
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>茎葉を糖尿病、高血圧、リウマチの痛み、下痢、打ち身、のぼせ、暑さ負け、腎臓に利用し、茎葉の煎汁を強壮、風邪、糖尿病に服用する</li> <li>生薬名: 絡石藤(ラクセキトウ)、王不留行(オオフルギョウ)</li> <li>民家等で植栽されるが、果実は流通していない。</li> </ul>								
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位	
	エネルギー		-	Kcal/100g	ビタミンB	B1	-	mg/100g	
			-	kJ		B2	-	mg/100g	
	たんぱく質		-	g/100g		B6	-	mg/100g	
	脂質		-	g/100g		B12	-	mg/100g	
	カルシウム		-	mg/100g	ビタミンC		-	mg/100g	
	鉄		-	mg/100g	ビタミンK		-	μg/100g	
	ビタミンA	レチノール		-	μg/100g	食物繊維	水溶性	-	g
		カロテン		-	μg/100g		不溶性	-	g
		レチノール当量		-	μg/100g		総量	-	g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール		-	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	-	mg/100g
		β-トコフェロール		-	μg/100g	葉酸		-	μg/100g
		γ-トコフェロール		-	μg/100g	パントテン酸		-	mg/100g
		δ-トコフェロール		-	μg/100g			-	-
				-	μg/100g			-	-
機能性成分(1)	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)		-	g/100g	スーパーオキッド消去試験		-	単位/g
		ORAC試験		-	μmol TE/g	DPPHラジカル消去試験		94.2	IC <sub>50</sub> 希釈倍率
機能性成分(2) *果実部	項目	試験名			結果概要				
	美白	B16細胞チロシナーゼ阻害試験			-				
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			-				
		NO産生抑制作用試験			抑制作用が認められた(特許第4903751号)				
	肥満	3T3-L1細胞脂肪蓄積抑制試験			-				
抗癌	NO産生抑制作用試験			抑制作用が認められた(特許第4903751号)					
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>初島住彦・天野鉄夫(1994). 琉球植物目録</li> <li>橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州-琉球の草木</li> <li>熊本大学(2013). 平成25年度アイランドキャンパス事業成果報告書・提案書</li> <li>仲真良英(1980). 沖縄教材植物図鑑</li> <li>川原勝征(2017). 毒毒植物図鑑</li> <li>鎌田靖弘, 豊川哲也(2001)県産資源を活用した機能性素材の開発</li> <li>(財)自然環境研究センター(2005)奄美群島生物資源Webデータベース</li> <li><a href="http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_759.html">http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_759.html</a></li> </ul>								

項目	内容									
画像										
和名	オオバコ									
学名	<i>Plantago asiatica</i> L.									
方言名	ウフバグサ・ヒラハグサ・オーミンターバー・ターンムグサ(本島)、ウヤンチュヌブーフサ・オーザヌブーフサ・ハコマーフサ(石垣)、オイザヌブーフサ・オイザメブーフサ(西表)、マーサガパー・マージャヌパー(宮古)、オーダヌフサ(竹富)、シラハグサ(座間味)、トゥムトグサ(与那国)、メーブサ(波照間)									
分類	植物界>被子植物門> オオバコ科 >									
分布域	日本各地に自生									
生育環境	低地に生える野草で道端や原野(芝地等)に広く群生する									
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多年生草本で、根際から葉柄を持つ葉が多数生える。葉はしわが波打っており、先は鈍く尖る</li> <li>・夏に根際から白色の花を咲かせる</li> </ul>									
食用部位	若葉									
利用可能な季節	春～夏									
利用方法(調理法)	油炒め・天ぷら・煮物・みそあえ等									
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・葉には苦味があるので、軽く塩ゆでして水にさらしてアク抜きして調理する。</li> <li>・全草を陰干しで乾燥させて刻み、軽く炒った(蒸した)のち刻んで乾燥させるとオオバコ茶となる</li> </ul>									
安全性	食歴あり									
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一部の農産物直売所で販売している。</li> <li>・鎮咳、去痰、利尿、強壮、止血、動脈硬化、十二指腸潰瘍等に効果があるといわれている</li> <li>・救荒植物として利用された</li> </ul>									
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位		
	エネルギー		-	Kcal/100g	ビタミンB	B1	-	mg/100g		
			-	kJ		B2	-	mg/100g		
	たんぱく質		2.0	g/100g		B6	-	mg/100g		
	脂質		-	g/100g		B12	-	mg/100g		
	カルシウム		318.0	mg/100g	ビタミンC		-	mg/100g		
	鉄		-	mg/100g	ビタミンK		-	μg/100g		
	ビタミンA	レチノール		-	μg/100g	食物繊維	水溶性		-	g
		カロテン		4.5-54	mg/100g		不溶性		-	g
		レチノール当量		-	μg/100g		総量		-	g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール		-	μg/100g	ナイアシン当量		-	mg/100g	
		β-トコフェロール		-	μg/100g	葉酸		-	μg/100g	
		γ-トコフェロール		-	μg/100g	パントテン酸		-	mg/100g	
		δ-トコフェロール		-	μg/100g	-		-	-	
機能性成分(1) ※全草	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール・フラボノイド等)		-	g/100g	スーパーオキサイト消去活性試験		-	単位/g	
		ORAC試験		-	μmol TE/g	DPPHラジカル消去活性試験		114.6	IC <sub>50</sub> 希釈倍率	
機能性成分(2)	項目	試験名			結果概要					
	美白	B16細胞チロシナーゼ活性阻害試験			-					
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験 ※全草			有意にグルコシターゼを阻害することが認められた					
		NO産生抑制作用試験			抑制作用が認められた(特許第4903751号)					
	肥満	リパーゼ阻害活性試験 ※全草			有意に阻害活性が認められた					
抗癌	NO産生抑制作用試験			抑制作用が認められた(特許第4903751号)						
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初島住彦・天野鉄夫(1994). 琉球植物目録</li> <li>・樋口純一郎(2011). ヤンバルの森の山菜たち</li> <li>・やんばる野草食文化研究会(2003). やんばるの野草や海辺の野草-楽しい野草探しと美味しい野草料理の作り方-</li> <li>・佐竹,黒柳,正山,和仁(2016). 機能性食品の基原植物辞典-食薬区分(非医):写真で見る形態と食経験-</li> <li>・学研教育出版(2015). [愛蔵版]長生きのコツ</li> <li>・JICA報告書PDF版(JICA Report PDF)タジキスタン国 薬用植物情報収集・確認調査ファイナル・レポート</li> <li>・鎌田靖弘,豊川哲也ら(2000-2001)県産資源を活用した機能性食品素材の開発</li> <li>・豊川哲也ら(2003)沖縄県産植物抽出物のリパーゼ阻害活性</li> <li>・鎌田靖弘ら(2002)県産資源を利用した機能性素材の開発-in vitro試験での機能性評価-</li> </ul>									

項目	内容							
画像								
和名	オキナワサルトリイバラ (サルトリイバラ)							
学名	<i>Smilax china</i> L. var. <i>kuru</i> Sakaguchi ex Yamamoto							
方言名	サンチナ(沖縄広域)、ゲール(久米島)、クール、クールギー、クールカンダゴール、クルハンザ、サンキラ、サンチナ、パチパチバー							
分類	植物界>被子植物門> ユリ科 >							
分布域	沖永良部島以南、沖縄各地							
生育環境	マツ林や日当たりの良い乾いた山地・路肩							
形態的特徴	・冬に落葉するつる性低木、葉は薄い革質で先はとがり長さ4-10cm、刺のないものが多く葉が大形のサルトリイバラの変種とされている ・淡黄色の小さい花が付き、果実は球形で径1cm位、赤色に熟す							
食用部位	新芽・若葉・果実							
利用可能な季節	春から初夏							
利用方法(調理法)	天ぷら・薬用酒(果実)							
食味の特徴	・新芽や若葉はかき揚げに最適で食感が良い ・赤みを帯びる若葉を選び、衣をつけて中温でからっと揚げる							
安全性	食歴あり							
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中国では、胃がん、食道がん、直腸がん、乳腺がん、子宮がん、鼻咽がんの治療に用いられる</li> <li>・根茎は薬効があり、利尿、浮腫、解熱、消炎、下痢、やけどに効果があるといわれる</li> <li>・葉は柏餅に使用され、染料としても利用される(久米島紬)</li> </ul>							
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位
	エネルギー		-	Kcal/100g	ビタミンB	B1	-	mg/100g
			-	kJ		B2	-	mg/100g
	たんぱく質		-	g/100g		B6	-	mg/100g
	脂質		-	g/100g		B12	-	mg/100g
	カルシウム		-	mg/100g	ビタミンC	-	mg/100g	
	鉄		-	mg/100g	ビタミンK	-	μg/100g	
	ビタミンA	レチノール	-	μg/100g	食物繊維	水溶性	-	g
		カロテン	-	μg/100g		不溶性	-	g
		レチノール当量	-	μg/100g		総量	-	g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール	-	μg/100g	ナイアシン当量	-	mg/100g	
		β-トコフェロール	-	μg/100g	葉酸	-	μg/100g	
		γ-トコフェロール	-	μg/100g	パントテン酸	-	mg/100g	
		δ-トコフェロール	-	μg/100g	-	-	-	
機能性成分(1) ※サルトリイバラ	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)	0.10	g/100g	スーパーオキシド消去活性試験	-	単位/g	
		ORAC試験	-	μmol TE/g	DPPHラジカル消去活性試験	-	μmol TE/g	
機能性成分(2)	項目	試験名			結果概要			
	美白	B16細胞チロシナーゼ活性阻害試験			-			
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			-			
		NO産生抑制作用試験			抑制作用が認められた(特許第4903751号)			
	肥満	3T3-L1細胞脂肪蓄積抑制試験			-			
抗癌	NO産生抑制作用試験			抑制作用が認められた(特許第4903751号)				
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初島住彦・天野鉄夫(1994). 琉球植物目録</li> <li>・池原直樹(1979). 沖縄植物野外活用図鑑 第6巻 山地の植物</li> <li>・橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州—琉球の草木</li> <li>・樋口純一郎(2011). ヤンバルの森の山菜たち</li> <li>・やんばる野草食文化研究会(2003). やんばるの野山や海辺の野草</li> <li>・池原トミほか(1991). 健康をつくる沖縄食の大百科 第1巻</li> <li>・熊本大学(2013). 平成25年度アイランドキャンパス事業成果報告書・提案書</li> <li>・前田 一(2012). 長崎県の森林資源における機能性物質の探索</li> <li>・林野庁 西表森林生態系保全センター</li> <li>http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/iriomote_fc/iriomote_syokubutusi/pdf/h066_okinawasarutoriibara.pdf</li> </ul>							

項目	内容								
画像									
和名	オキナワシャリンバイ（別名：モッコクモドキ）								
学名	<i>Raphiolepis indica</i> (L.) Lindl. Ex Ker								
方言名	アカズミギー、キタチャー、タカチ、ティカチ、ティカチャー、テーチ、テーチギー（本島）、キカツギー、ツカツギー、ツキヤツギー（宮古）、ゴール、チカチギ（座間味）、シコチ（波照間）、チグワー、ティグチ、ティグティ（与那国）、ツキオース、ツケウス、ツケウス（多良間）、トゥカーズ、トカーズ（石垣）、トゥカチキ、トカチキ（西表）、トッチキ（竹富）、フツナギー（伊良部）								
分類	植物界＞被子植物門＞バラ科＞								
分布域	本州（東北地方を除く）、四国、九州、沖縄各地								
生育環境	海岸地近くの低地にはえ、郡体をつくったり、山地に点在する。土壌を選ばず、適用範囲が大きい								
形態的特徴	・常緑中低木で高さは2-3mになり、葉は革質で光沢があり長さ5-10cm、縁にはやや波形の鋸歯がある ・白い花が咲き、果実は球形で径7-12mm、黒紫色に熟す								
食用部位	果実								
利用可能な季節	秋～冬								
利用方法（調理法）	生食								
食味の特徴	・微かに甘い								
安全性	食歴あり								
流通状況、その他情報	・樹皮は染物の原料として使われる ・観賞用、緑化用に用いられる								
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位	
	エネルギー		-	Kcal/100g	ビタミンB	B1	-	mg/100g	
			-	kJ		B2	-	mg/100g	
	たんぱく質		-	g/100g		B6	-	mg/100g	
	脂質		-	g/100g		B12	-	mg/100g	
	カルシウム		-	mg/100g	ビタミンC		-	mg/100g	
	鉄		-	mg/100g	ビタミンK		-	μg/100g	
	ビタミンA	レチノール		-	μg/100g	食物繊維	水溶性	-	g
		カロテン		-	μg/100g		不溶性	-	g
		レチノール当量		-	μg/100g		総量	-	g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール		-	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	-	mg/100g
		β-トコフェロール		-	μg/100g	葉酸		-	μg/100g
		γ-トコフェロール		-	μg/100g	パントテン酸		-	mg/100g
		δ-トコフェロール		-	μg/100g	-		-	-
機能性成分(1) *シャリンバイ	抗酸化	抗酸化物質（ポリフェノール等）	1.40	g/100g	スーパーオキシド消去試験		-	単位/g	
		ORAC試験	-	μmol TE/g	DPPHラジカル消去試験		-	μmol TE/g	
機能性成分(2)	項目	試験名			結果概要				
	美白	B16細胞チロシナーゼ阻害試験			-				
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			-				
		L6トランスポーター試験			-				
	肥満	3T3-L1細胞脂肪蓄積抑制試験			-				
抗癌	Hela細胞増殖抑制試験			-					
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初島住彦・天野鉄夫(1994). 琉球植物目録</li> <li>・橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州—琉球の草木</li> <li>・(株)新報出版(1985). 原色版 花づくり・庭づくり沖縄園芸百科</li> <li>・沖縄県「有用植物要覧」<a href="http://www.pref.okinawa.jp/site/norin/shinrinken/kikaku/yuyou-detail/okinawasyarinbai.html">http://www.pref.okinawa.jp/site/norin/shinrinken/kikaku/yuyou-detail/okinawasyarinbai.html</a></li> <li>・前田 一(2012). 長崎県の森林資源における機能性物質の探索</li> <li>・林野庁 西表森林生態系保全センター <a href="http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/iriomote_fc/iriomote_syokubutusi/pdf/t067_okinawasyarinbai.pdf">http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/iriomote_fc/iriomote_syokubutusi/pdf/t067_okinawasyarinbai.pdf</a></li> </ul>								

項目	内容								
画像									
和名	オールドガキ								
学名	<i>Diospyros oldhamii</i> Maxim.								
方言名	ガーキ(西表)								
分類	植物界>被子植物門>カキノキ科 >								
分布域	石垣島、西表島、台湾								
生育環境	低地の山野に点在する								
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・落葉中低木で葉の長さは約7-10cmで洋紙質、裏面ははじめ毛があるが、のちに無毛となる</li> <li>・雄花は元が白色で、先が淡い赤色をしており、果実はやや扁平した球形、大きさは径約2.5cm</li> </ul>								
食用部位	果実								
利用可能な季節	秋								
利用方法(調理法)	生食								
食味の特徴	・沖縄に自生するかき類の中では、最も味が良いといわれている								
安全性	食歴あり								
流通状況、その他情報	・流通はしていない。								
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位	
	エネルギー		-	Kcal/100g	ビタミンB	B1	-	mg/100g	
			-	kJ		B2	-	mg/100g	
	たんぱく質		-	g/100g		B6	-	mg/100g	
	脂質		-	g/100g		B12	-	mg/100g	
	カルシウム		-	mg/100g	ビタミンC		-	mg/100g	
	鉄		-	mg/100g	ビタミンK		-	μg/100g	
	ビタミンA	レチノール		-	μg/100g	食物繊維	水溶性	-	g
		カロテン		-	μg/100g		不溶性	-	g
		レチノール当量		-	μg/100g		総量	-	g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール		-	μg/100g		ナイアシン当量	ニコチン酸当量	-
		β-トコフェロール		-	μg/100g	葉酸		-	μg/100g
		γ-トコフェロール		-	μg/100g	パントテン酸		-	mg/100g
		δ-トコフェロール		-	μg/100g	-		-	-
機能性成分(1)	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)		-	g/100g	スーパーオキシド消去活性試験		-	単位/g
		ORAC試験		-	μmol TE/g	DPPHラジカル消去活性試験		-	μmol TE/g
機能性成分(2)	項目	試験名			結果概要				
	美白	B16細胞チロシナーゼ活性阻害試験			-				
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			-				
		L6トランスポーター活性試験			-				
	肥満	3T3-L1細胞脂肪蓄積抑制試験			-				
抗癌	Hela細胞増殖抑制試験			-					
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>・佐竹義輔ら(1989). 日本の野生植物 木本Ⅱ</li> <li>・初島住彦・天野鉄夫(1994). 琉球植物目録</li> <li>・橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州—琉球の草木</li> <li>・林野庁 西表森林生態系保全センター</li> </ul> <a href="http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/iriomote_fc/iriomote_syokubutusi/attach/pdf/syokubutusi_1-317.pdf">http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/iriomote_fc/iriomote_syokubutusi/attach/pdf/syokubutusi_1-317.pdf</a>								

項目	内容							
画像								
和名	カカツガユ							
学名	<i>Maclura cochinchinensis</i> (Lour.) Conrner.							
方言名	カビキ、カミツクーキ(西表)、カーミヌクー、ハビギ(本島)、カミノツマ(石垣)							
分類	植物界>被子植物門>クワ科>							
分布域	四国南部、九州、奄美大島以南の沖縄、台湾							
生育環境	暖かい沿海地の林縁や、まばらな常緑林内に生える							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・つる状に枝がのびる常緑低木で、鋭いトゲもある。葉はやや革質で長さ4-8cm、両面無毛</li> <li>・雌雄異株で果実は集合果、径1.5~2cmで橙黄色に熟す</li> </ul>							
食用部位	果実							
利用可能な季節	冬							
利用方法(調理法)	生食・果実酒							
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生食すると、ねっとりとした食感があり、甘みが強い</li> <li>・完熟した果実を漬け込むと、薬酒香漂う甘口でほんのり渋みと辛みを感じるリキュールが楽しめる</li> </ul>							
安全性	食歴あり							
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・根を解熱、関節痛、打撲、黄疸、月経閉止、血行促進に用いる</li> <li>・木材を、杖、キセルに用い、黄色い染料もとれる</li> <li>・葉は蚕の飼育に利用する</li> <li>・茎の皮部を、製紙に用いる</li> </ul>							
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位
	エネルギー		-	Kcal/100g	ビタミンB	B1	-	mg/100g
			-	kJ		B2	-	mg/100g
	たんぱく質		-	g/100g		B6	-	mg/100g
	脂質		-	g/100g		B12	-	mg/100g
	カルシウム		-	mg/100g	ビタミンC		-	mg/100g
	鉄		-	mg/100g	ビタミンK		-	μg/100g
	ビタミンA	レチノール	-	μg/100g	食物繊維	水溶性	-	g
		カロテン	-	μg/100g		不溶性	-	g
		レチノール当量	-	μg/100g		総量	-	g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール	-	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	-	mg/100g
		β-トコフェロール	-	μg/100g	葉酸		-	μg/100g
		γ-トコフェロール	-	μg/100g	パントテン酸		-	mg/100g
		δ-トコフェロール	-	μg/100g	-		-	-
				-	-			-
機能性成分(1)	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)	-	g/100g	スーパーオキジド消去試験		-	単位/g
		ORAC試験	-	μmol TE/g	DPPHラジカル消去試験		-	μmol TE/g
機能性成分(2)	項目	試験名			結果概要			
	美白	B16細胞チロシナーゼ阻害試験			-			
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			-			
		L6トランスポーター試験			-			
	肥満	3T3-L1細胞脂肪蓄積抑制試験			-			
抗癌	Hela細胞増殖抑制試験			-				
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初島住彦・天野鉄夫(1994). 琉球植物目録</li> <li>・橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州-琉球の草木</li> <li>・佐竹義輔ら(1989). 日本の野生植物 木本 I</li> <li>・(財)自然環境研究センター(2005)奄美群島生物資源Webデータベース</li> </ul> <a href="http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_268.html">http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_268.html</a>							

項目	内容							
画像								
和名	カツモウイノデ							
学名	<i>Ctenitis subglandulosa</i> (Hance) Ching							
方言名	-							
分類	植物界>シダ植物門> オシダ科 >							
分布域	本州、四国、九州以南							
生育環境	山地の谷間や、やや乾燥した樹林下にしばしば群生							
形態的特徴	常緑のシダ植物、葉は束生し長さ45-70cmで革質、表面は鮮緑色で葉柄基部には柔らかい褐色の鱗片を密につける							
食用部位	新芽							
利用可能な季節	春							
利用方法(調理法)	おひたし、天ぷら							
食味の特徴	・グロテスクな姿だが、独特な食感と味							
安全性	食歴あり							
流通状況、その他情報	・微量のフロログルシノールを含む							
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位
	エネルギー		-	Kcal/100g	ビタミンB	B1	-	mg/100g
			-	kJ		B2	-	mg/100g
	たんぱく質		-	g/100g		B6	-	mg/100g
	脂質		-	g/100g		B12	-	mg/100g
	カルシウム		-	mg/100g	ビタミンC		-	mg/100g
	鉄		-	mg/100g	ビタミンK		-	μg/100g
	ビタミンA	レチノール	-	μg/100g	食物繊維	水溶性	-	g
		カロテン	-	μg/100g		不溶性	-	g
		レチノール当量	-	μg/100g		総量	-	g/100g
	栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール	-	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	-
β-トコフェロール			-	μg/100g	葉酸		-	μg/100g
γ-トコフェロール			-	μg/100g	パントテン酸		-	mg/100g
δ-トコフェロール			-	μg/100g	-		-	-
機能性成分(1)	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)	-	g/100g	スーパーオキッド消去試験		-	単位/g
		ORAC試験	-	μmol TE/g	DPPHラジカル消去試験		-	μmol TE/g
機能性成分(2)	項目	試験名			結果概要			
	美白	B16細胞チロシナーゼ阻害試験			-			
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			-			
		L6トランスポーター試験			-			
	肥満	3T3-L1細胞脂肪蓄積抑制試験			-			
抗癌	Hela細胞増殖抑制試験			-				
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初島住彦・天野鉄夫(1994). 琉球植物目録</li> <li>・樋口純一郎(2011). ヤンバルの森の山菜たち</li> <li>・(株)新報出版(1985). 原色版 花づくり・庭づくり沖繩園芸百科</li> <li>・初島住彦(1975). 琉球植物誌(追加・改訂版)</li> <li>・林野庁 西表森林生態系保全センター <a href="http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/yakusima/pdf/katumouinodpdf.pdf">http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/yakusima/pdf/katumouinodpdf.pdf</a></li> <li>・(財)自然環境研究センター(2005). 奄美群島生物資源Webデータベース <a href="http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_136.html">http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_136.html</a></li> </ul>							

項目	内容								
画像									
和名	カワヂシャ（別名:カワジサ）								
学名	<i>Veronica undulata</i> Wall.								
方言名									
分類	植物界>被子植物門>ゴマノハグサ科>								
分布域	本州、四国、九州、沖縄（ヨーロッパ原産）								
生育環境	日当たりのよい水辺や湿気の多い川岸、畑、水田、畦などにはえる								
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1-2年草本で高さ30-50cmくらいになり、葉は楕円形で無毛、中空になっていて柔らかい</li> <li>・春に葉のつけ根から5-10cmの総状花序をのばし、白色か淡青色の小さな花を多数咲かせる</li> </ul>								
食用部位	若葉								
利用可能な季節	春から初夏								
利用方法（調理法）	生食、和え物、みそ汁の具								
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キク科のチシャ類(レタス)にやや似るといわれ、軟らかく食べられる</li> <li>・癖が少なく調理しやすい</li> </ul>								
安全性	食歴あり								
流通状況、その他情報	・川に生え、若葉が食用になることから、川に生えるチシャ(レタス)という意味で名づけられた								
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位	
	エネルギー		-	Kcal/100g	ビタミンB	B1	-	mg/100g	
			-	kJ		B2	-	mg/100g	
	たんぱく質		-	g/100g		B6	-	mg/100g	
	脂質		-	g/100g	ビタミンC	B12	-	mg/100g	
	カルシウム		-	mg/100g		ビタミンC	-	mg/100g	
	鉄		-	mg/100g	ビタミンK		-	μg/100g	
	ビタミンA	レチノール		-	μg/100g	食物繊維	水溶性	-	g
		カロテン		-	μg/100g		不溶性	-	g
		レチノール当量		-	μg/100g		総量	-	g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール		-	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	-	mg/100g
		β-トコフェロール		-	μg/100g	葉酸		-	μg/100g
		γ-トコフェロール		-	μg/100g	パントテン酸		-	mg/100g
		δ-トコフェロール		-	μg/100g	-		-	-
機能性成分(1)	抗酸化	抗酸化物質（ポリフェノール等）		-	g/100g	スーパーオキシド消去試験		-	単位/g
		ORAC試験		-	μmol TE/g	DPPHラジカル消去試験		-	μmol TE/g
機能性成分(2)	項目	試験名			結果概要				
	美白	B16細胞チロシナーゼ阻害試験			-				
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			-				
		L6トランスポーター試験			-				
	肥満	3T3-L1細胞脂肪蓄積抑制試験			-				
抗癌	Hela細胞増殖抑制試験			-					
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初島住彦・天野鉄夫(1994). 琉球植物目録</li> <li>・池原直樹(1979). 沖縄植物野外活用図鑑 第5巻 低地の植物</li> <li>・橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州—琉球の草木</li> <li>・池原トミほか(1991). 健康をつくる沖縄食の大百科 第1巻</li> <li>・屋比久 壮実(2014). 沖縄の自然を楽しむ野草の本</li> <li>・仲真良英(1980). 沖縄教材植物図鑑</li> </ul>								

項目	内容							
画像								
和名	ギーマ							
学名	<i>Vaccinium wrightii</i> A. Gray							
方言名	ゲイマ、ゲーマ、マンギマギー(本島)、ウチギ(与那国)、ジューマア(座間味)							
分類	植物界>被子植物門> ツツジ科 >							
分布域	奄美大島以南の沖縄各地に分布							
生育環境	日当たりのよいやや乾いた山裾から松林にかけてみられる							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑低木で高さ1-3m、葉は革質で長さ2-5cm、ブルーベリーの近縁種</li> <li>白色～紅色を帯びた総状の花を下垂させ、果実は球形の液果径6-7mmが、紫黒色に熟す</li> </ul>							
食用部位	果実							
利用可能な季節	秋～冬							
利用方法(調理法)	生食・ジャム・果実酒							
食味の特徴	・液果で水分が多く、甘酸っぱい							
安全性	食歴あり							
流通状況、その他情報	・沖縄では古くから庭園樹、盆栽等で利用され、木材は薪炭に用いる							
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位
	エネルギー		-	Kcal/100g	ビタミンB	B1	-	mg/100g
			-	kJ		B2	-	mg/100g
	たんぱく質		-	g/100g		B6	-	mg/100g
	脂質		-	g/100g		B12	-	mg/100g
	カルシウム		-	mg/100g	ビタミンC		-	mg/100g
	鉄		-	mg/100g	ビタミンK		-	μg/100g
	ビタミンA	レチノール	-	μg/100g	食物繊維	水溶性	-	g
		カロテン	-	μg/100g		不溶性	-	g
		レチノール当量	-	μg/100g		総量	-	g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール	-	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	-	mg/100g
		β-トコフェロール	-	μg/100g	葉酸		-	μg/100g
		γ-トコフェロール	-	μg/100g	パントテン酸		-	mg/100g
		δ-トコフェロール	-	μg/100g	-		-	-
機能性成分(1)	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)	-	g/100g	スーパーオキッド <sup>®</sup> 除去活性試験		-	単位/g
		ORAC試験	-	μmol TE/g	DPPHラジカル除去活性試験		-	μmol TE/g
機能性成分(2)	項目	試験名			結果概要			
	美白	B16細胞チロシナーゼ活性阻害試験			-			
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			-			
		L6トランスポーター活性試験			-			
	肥満	3T3-L1細胞脂肪蓄積抑制試験			-			
抗癌	Hela細胞増殖抑制試験			-				
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初島住彦・天野鉄夫(1994). 琉球植物目録</li> <li>・橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州-琉球の草木</li> <li>・(株)新報出版(1985). 原色版 花づくり・庭づくり沖縄園芸百科</li> <li>・(財)自然環境研究センター(2005)奄. 美群島生物資源Webデータベース</li> <li>http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_811.html</li> </ul>							

項目	内容								
画像									
和名	クチナシ								
学名	<i>Gardenia jasminoides</i> Ellis f. <i>grandiflora</i> (Lour.) Makino								
方言名	カジマヤー、クチーナ、クチヌキ、クチヨナ、サーシヌクーギ、サンシンゴーレー、フチヌギ(本島)、ナンヌキ(与那国)、マサカーキ(石垣)、ヤマヌチマキ(西表)								
分類	植物界>被子植物門>アカネ科>								
分布域	本州(静岡県以西)、四国、九州、沖縄、台湾、中国								
生育環境	低地から山地の林縁に生育								
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑低木で高さ2-5m程になり葉は革質、表面は光沢あり、裏面は脈が隆起して目立つ</li> <li>花は強い芳香のある白花でのちに黄変し、6-7つに裂ける。果実は長さ2.5-3cmで冬に橙黄色に熟す</li> </ul>								
食用部位	花、果実								
利用可能な季節	夏								
利用方法(調理法)	飯物、天ぷら、サラダ、茶、果実酒								
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>花は芳香が強いわずかに甘みがあり、サラダや彩りに、湯どおしすると粘りが出て甘酢や酢醤油で食べると美味</li> <li>乾燥した花を茶の香料とし、花の精油は香水の原料になる</li> <li>果実はクチナシ色素として、きんとん、栗甘露煮、たくあん漬け等の着色にも利用される</li> </ul>								
安全性	食歴あり								
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>漢方では果実を止血、利胆、解熱、鎮痛薬として、黄疸、肝炎、胃潰瘍に用いる(生薬名:サンシン)</li> <li>熟した果実を乾燥しペースト状にしたものを、打撲傷の塗布剤に外用する</li> <li>木材を垣杭に用いる</li> </ul>								
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位	
	エネルギー		-	Kcal/100g	ビタミンB	B1	-	mg/100g	
			-	kJ		B2	-	mg/100g	
	たんぱく質		-	g/100g		B6	-	mg/100g	
	脂質		-	g/100g	ビタミンC	B12	-	mg/100g	
	カルシウム		-	mg/100g			-	mg/100g	
	鉄		-	mg/100g	ビタミンK		-	μg/100g	
	ビタミンA	レチノール		-	μg/100g	食物繊維	水溶性	-	g
		カロテン		-	μg/100g		不溶性	-	g
		レチノール当量		-	μg/100g		総量	-	g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール		-	μg/100g	ナイアシン		-	mg/100g
		β-トコフェロール		-	μg/100g	葉酸		-	μg/100g
		γ-トコフェロール		-	μg/100g	パントテン酸		-	mg/100g
		δ-トコフェロール		-	μg/100g			-	-
機能性成分(1) *クチナシ果実	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)		-	g/100g	ヒドロラジカル消去試験		有意に反応	-
		ORAC試験		-	μmol TE/g	DPPHラジカル消去試験		60.7	IC <sub>50</sub> 希釈倍率
機能性成分(2) *クチナシ果実	項目	試験名			結果概要				
	美白	プロスタグランジン E2産生抑制試験			クロセチンが肌炎症を抑制することが示唆された				
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験 *葉			有意にグルコシターゼを阻害することが認められた				
		NO産生抑制作用試験			好ましい抑制作用が認められた(特許第4903751号)				
	肥満	リパーゼ阻害活性試験 *実			有意に阻害活性が認められた				
抗癌	-			抗がん作用が報告されている(Gutheil et al., 2012)					
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>初島住彦・天野鉄夫(1994). 琉球植物目録</li> <li>橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州—琉球の草木</li> <li>佐竹,黒柳,正山,和仁(2016). 機能性食品の基原植物辞典—食薬区分(非医):写真で見える形態と食経験—</li> <li>片野田逸朗(1999). 琉球弧・野山の花from AMAMI</li> <li>鎌田靖弘,豊川哲也(2001)県産資源を活用した機能性素材の開発</li> <li>豊川哲也ら(2003)沖縄県産植物抽出物のリパーゼ阻害活性</li> <li>鎌田靖弘ら(2002)県産資源を利用した機能性素材の開発—in vitro試験での機能性評価—</li> <li>海貝尚史(2015)クチナシ果実由来カロテノイド類クロセチンの眼機能障害に対する薬理学的研究</li> <li>理研ビタミン株式会社(2012)第30回 日本美容皮膚科学会総会・学術大会</li> <li>(財)自然環境研究センター(2005)奄美群島生物資源Webデータベース</li> </ul> <a href="http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_894.html">http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_894.html</a>								

項目	内容									
画像										
和名	クワノハエノキ									
学名	<i>Celtis boninensis</i> Koidz.									
方言名	カビンギ、ピンギ、ブイブー、タマガワギ(本島)、ジンギ(波照間)、ナリヤンキ(西表)、フクイ、フクイキ、ピンギ(石垣)、ムン(与那国)、ムムギ(宮古)									
分類	植物界>被子植物門>ニレ科>									
分布域	小笠原、九州、奄美大島以南、沖縄(類似のエノキは本州から九州に分布し、葉や枝の有毛で区別可)									
生育環境	日本の固有種で海岸近くの林内に生育する									
形態的特徴	・落葉高木で葉の長さは5-11cm、下から1/3以上に鈍鋸歯がある ・果実は球形で径5-7mm、赤褐色に熟し鳥が好んで食べ、種子が散布される									
食用部位	果実									
利用可能な季節	夏～秋									
利用方法(調理法)	生食									
食味の特徴	・果実は橙赤色で、甘みがあるが、果肉が少ない									
安全性	食歴あり									
流通状況、その他情報	・木材は薪炭に用いられ、器具材としても利用する ・植栽用として生垣にも用いられる									
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位		
	エネルギー		-	Kcal/100g	ビタミンB	B1	-	mg/100g		
			-	kJ		B2	-	mg/100g		
	たんぱく質		-	g/100g		B6	-	mg/100g		
	脂質		-	g/100g		B12	-	mg/100g		
	カルシウム		-	mg/100g	ビタミンC		-	mg/100g		
	鉄		-	mg/100g	ビタミンK		-	μg/100g		
	ビタミンA	レチノール		-	μg/100g	食物繊維	水溶性		-	g
		カロテン		-	μg/100g		不溶性		-	g
		レチノール当量		-	μg/100g		総量		-	g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール		-	μg/100g	ナイアシン当量		-	mg/100g	
		β-トコフェロール		-	μg/100g	葉酸		-	μg/100g	
		γ-トコフェロール		-	μg/100g	パントテン酸		-	mg/100g	
		δ-トコフェロール		-	μg/100g	-		-	-	
機能性成分(1)	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)		-	g/100g	スーパーオキsid消去試験		-	単位/g	
		ORAC試験		-	μmol TE/g	DPPHラジカル消去試験		-	μmol TE/g	
機能性成分(2)	項目	試験名			結果概要					
	美白	B16細胞チロシナーゼ阻害試験			-					
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			-					
		L6トランスポーター試験			-					
	肥満	3T3-L1細胞脂肪蓄積抑制試験			-					
抗癌	Hela細胞増殖抑制試験			-						
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初島住彦・天野鉄夫(1994). 琉球植物目録</li> <li>・橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州—琉球の草木</li> <li>・片野田逸朗(1999). 琉球弧・野山の花from AMAMI</li> <li>・佐竹義輔ら(1989). 日本の野生植物 木本 I</li> <li>・與那原正勝(2010). やんばる樹木観察図鑑</li> <li>・(財)自然環境研究センター(2005)奄美群島生物資源Webデータベース <a href="http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_249.html">http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_249.html</a></li> </ul>									

項目	内容							
画像								
和名	ゴンズイ							
学名	<i>Euscaphis japonica</i> (Thunb.) Kanitz							
方言名	カツオキ、ハチヤグミ、ミイハジチャー、ミイパンカー、ミイハンチャギー、ミイハンチョー、ミイハンチョイ、ミイファンカ、ミイファンチャ、ヤマミイハンコー(本島)、ジープカキ(西表)、ミイパガキ(石垣)							
分類	植物界>被子植物門>ミツバウツギ科>							
分布域	本州、四国、九州以南の沖縄各島(大東島を除く)							
生育環境	低地～山地の湿潤で日当たりの良い林縁や伐採跡地にはえる							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・落葉小高木で高さ3-10m程になり樹皮は黒紫色、葉は3-5対の小葉を持ち厚く、表面に光沢があり先はとがる</li> <li>・春に黄白色の花、初夏に赤色に熟した果実が2つに裂け、黒色で光沢のある種子を露出する</li> </ul>							
食用部位	新芽・若葉							
利用可能な季節	春							
利用方法(調理法)	おひたし							
食味の特徴	食味に関する記録はないが、葉をもむと臭気があるといわれる。							
安全性	食歴あり							
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・果実や種子を腹痛、胃痛、下痢などに用いられる</li> <li>・木材を、小細工物、砂糖樽、キクラゲの原木に用いるが、薪材としては良くないとされる</li> </ul>							
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位
	エネルギー		-	Kcal/100g	ビタミンB	B1	-	mg/100g
			-	kJ		B2	-	mg/100g
	たんぱく質		-	g/100g		B6	-	mg/100g
	脂質		-	g/100g		B12	-	mg/100g
	カルシウム		-	mg/100g	ビタミンC		-	mg/100g
	鉄		-	mg/100g	ビタミンK		-	μg/100g
	ビタミンA	レチノール	-	μg/100g	食物繊維	水溶性	-	g
		カロテン	-	μg/100g		不溶性	-	g
		レチノール当量	-	μg/100g		総量	-	g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール	-	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	-	mg/100g
		β-トコフェロール	-	μg/100g	葉酸		-	μg/100g
		γ-トコフェロール	-	μg/100g	パントテン酸		-	mg/100g
		δ-トコフェロール	-	μg/100g			-	-
機能性成分(1)	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)	4.30	g/100g	スーパーオキシド <sup>*</sup> 消去試験		-	単位/g
		ORAC試験	-	μmol TE/g	DPPHラジカル消去試験		-	μmol TE/g
機能性成分(2)	項目	試験名			結果概要			
	美白	B16細胞チロシナーゼ阻害試験			-			
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			-			
		L6トランスポーター試験			-			
	肥満	3T3-L1細胞脂肪蓄積抑制試験			-			
抗癌	Hela細胞増殖抑制試験			-				
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初島住彦・天野鉄夫(1994). 琉球植物目録</li> <li>・池原直樹(1979). 沖縄植物野外活用図鑑 第6巻 山地の植物</li> <li>・橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州—琉球の草木</li> <li>・片野田逸朗(1999). 琉球弧・野山の花 from AMAMI</li> <li>・熊本大学(2013). 平成25年度アイランドキャンパス事業成果報告書・提案書</li> <li>・前田一(2012). 長崎県の森林資源における機能性物質の探索</li> <li>・佐竹義輔ら(1989). 日本の野生植物 木本Ⅱ</li> <li>・(財)自然環境研究センター(2005)奄美群島生物資源Webデータベース  <a href="http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_674.html">http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_674.html</a> </li> </ul>							

項目	内容							
画像								
和名	シシアクチ							
学名	<i>Ardisia quinqueгона</i> Blume							
方言名	アクチ、アクチヤー、ウーアクチ、フェーギー(本島)、ヤーモー、ヤーモーキ(西表)							
分類	植物界>被子植物門> ヤブコウジ科 >							
分布域	種子島・屋久島以南、沖縄各地、中国、台湾、インドシナ							
生育環境	林縁、林下の川岸などに生える							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑低木で高さ2-5m、類似種のモクダチバナより小枝が細く、葉もやや薄いので区別がつく</li> <li>花は径約6mmで紫紅色～白色、果実は径7-8mmの扁球形で多少角張り、黒紫色に熟す</li> </ul>							
食用部位	果実							
利用可能な季節	冬							
利用方法(調理法)	生食							
食味の特徴	甘みがあり、味は良い							
安全性	食歴あり							
流通状況、その他情報	流通はしておらず、主に野生から採取される							
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位
	エネルギー		-	Kcal/100g	ビタミンB	B1	-	mg/100g
			-	kJ		B2	-	mg/100g
	たんぱく質	-	g/100g	B6		-	mg/100g	
	脂質	-	g/100g	B12		-	mg/100g	
	カルシウム	-	mg/100g	ビタミンC		-	mg/100g	
	鉄	-	mg/100g	ビタミンK		-	μg/100g	
	ビタミンA	レチノール	-	μg/100g	食物繊維	水溶性	-	g
		カロテン	-	μg/100g		不溶性	-	g
		レチノール当量	-	μg/100g		総量	-	g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール	-	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	-	mg/100g
		β-トコフェロール	-	μg/100g	葉酸		-	μg/100g
		γ-トコフェロール	-	μg/100g	パントテン酸		-	mg/100g
		δ-トコフェロール	-	μg/100g	-		-	-
機能性成分(1)	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)	-	g/100g	スーパーオキシル <sup>®</sup> 除去活性試験		-	単位/g
		ORAC試験	-	μmol TE/g	DPPHラジカル除去活性試験		-	μmol TE/g
機能性成分(2)	項目	試験名			結果概要			
	美白	-			老化防止・美白作用が認められた(特願平8-173082)			
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			-			
		L6トランスポーター活性試験			-			
	肥満	3T3-L1細胞脂肪蓄積抑制試験			-			
抗癌	Hela細胞増殖抑制試験			-				
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>初島住彦・天野鉄夫(1994). 琉球植物目録</li> <li>初島住彦(1975). 琉球植物誌(追加・改訂版)</li> <li>橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州—琉球の草木</li> <li>林野庁 西表森林生態系保全センター</li> </ul> <a href="http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/iriomote_fc/iriomote_syokubutusi/pdf/t149_shishiakuti.pdf">http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/iriomote_fc/iriomote_syokubutusi/pdf/t149_shishiakuti.pdf</a>							

項目	内容									
画像										
和名	シナノガキ (別名:リュウキュウマメガキ)									
学名	<i>Diospyros japonica</i> S. & Z.									
方言名	シブ、シブー、シブガガ、シブガキ、シーブンガー、シーブンギー(本島)、シブカキ(久米)									
分類	植物界>被子植物門>カキノキ科>									
分布域	本州(関東以西)、四国、九州、沖縄									
生育環境	山地の湿潤で日当たりの良い立地に生える									
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・落葉高木で高さ8~15mになり、葉10-15cm葉裏は無毛で灰褐色をし、先はとがる</li> <li>・果実は球形で2cm程、黄褐色に熟す</li> </ul>									
食用部位	果実									
利用可能な季節	秋~冬									
利用方法(調理法)	生食(渋抜き後)									
食味の特徴	・果実は、タンニンを多く含むため渋抜きが必要。									
安全性	食歴あり									
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・流通はしていない。</li> <li>・未熟果から柿渋をとることができる</li> </ul>									
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位		
	エネルギー		-	Kcal/100g	ビタミンB	B1	-	mg/100g		
			-	kJ		B2	-	mg/100g		
	たんぱく質		-	g/100g		B6	-	mg/100g		
	脂質		-	g/100g		B12	-	mg/100g		
	カルシウム		-	mg/100g	ビタミンC		-	mg/100g		
	鉄		-	mg/100g	ビタミンK		-	μg/100g		
	ビタミンA	レチノール		-	μg/100g	食物繊維	水溶性		-	g
		カロテン		-	μg/100g		不溶性		-	g
		レチノール当量		-	μg/100g		総量		-	g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール		-	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	-	mg/100g	
		β-トコフェロール		-	μg/100g	葉酸		-	μg/100g	
		γ-トコフェロール		-	μg/100g	パントテン酸		-	mg/100g	
		δ-トコフェロール		-	μg/100g	-		-	-	
				-	-			-	-	
機能性成分(1)	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)		-	g/100g	スーパーオキシド消去試験		-	単位/g	
		ORAC試験		-	μmol TE/g	DPPHラジカル消去試験		-	μmol TE/g	
機能性成分(2)	項目	試験名			結果概要					
	美白	B16細胞チロシナーゼ阻害試験			-					
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			-					
		MGO-BSA反応産物形成阻害			優れた糖化反応阻害作用を有する					
	肥満	3T3-L1細胞脂肪蓄積抑制試験			-					
抗癌	Hela細胞増殖抑制試験			-						
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初島住彦・天野鉄夫(1994). 琉球植物目録</li> <li>・池原直樹(1979). 沖縄植物野外活用図鑑 第6巻 山地の植物</li> <li>・橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑-南九州-琉球の草木</li> <li>・片野田逸朗(1999). 琉球弧・野山の花from AMAMI</li> <li>・日本木材学会抽出成分と木材利用研究会(2009)樹木の顔 樹木抽出成分の効用と利用</li> </ul>									

項目	内容							
画像								
和名	シマグワ (ヤマグワ)							
学名	<i>Morus australis</i> Poir.							
方言名	キャンギー(西表)、クアキ(石垣)、クワーギ・クワギ(本島)、パンツギー(宮古)							
分類	植物界>被子植物門>クワ科>							
分布域	屋久島、種子島、黒島、トカラ各島以南、沖縄							
生育環境	海岸近くの山すそ、低山地の林内に生える							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・落葉小高木で高さ3~10mになり、長さ8-18cmで鋸歯があり、まれに3裂する</li> <li>・果実は複合果で緑色からサーモン紅色に変わり、紫黒色に熟す</li> </ul>							
食用部位	新芽・若葉・果実							
利用可能な季節	通年(新芽・若葉※摘み取ったとき折口から白い乳汁がにじみでるものが良い)・秋(実)							
利用方法(調理法)	天ぷら・あえもの・煮物・炒め物(芽・葉)・ジャム(果実)等							
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・葉の天ぷらは美味</li> <li>・果実は甘酸っぱく、ソースとしても美味。また、リキュールとして6-8ヶ月漬け込むと香りのクセがなくなってまろやかに薫り、酸味のある甘みが味わえる</li> </ul>							
安全性	食歴あり							
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・既に他県でもジャムや果樹酒の利用がある</li> <li>・養蚕(葉)、キクラゲ原木としても利用もあり、木材は建築、家具、器具、工芸、三味線や琴に用いる</li> <li>・果実は滋養強壮に、薬用酒を低血圧症、不眠症に飲用し、葉の煎汁を肺結核、眼の疲れ、視力低下などに薬効があるとされる。その他奄美群島では、根を高血圧予防等に用いる。疲労回復にも効果があるとされる</li> </ul>							
栄養成分(1) *クロミグワ	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位
	エネルギー		43.0	Kcal/100g	ビタミンB	B1	0.029	mg/100g
			-	kJ		B2	0.101	mg/100g
	たんぱく質	1.44	g/100g	B6		0.05	mg/100g	
	脂質	0.39	g/100g	B12		-	mg/100g	
	カルシウム	39.0	mg/100g	ビタミンC		36.4	mg/100g	
	鉄	1.85	mg/100g	ビタミンK		7.8	μg/100g	
	ビタミンA	αカロテン	12.0	μg/100g	食物繊維	水溶性	-	g
		βカロテン	9.0	μg/100g		不溶性	-	g
		ルチン-ゼアキサンチン	136.0	μg/100g		総量	1.7	g/100g
栄養成分(2) *クロミグワ	ビタミンE	α-トコフェロール	0.87	mg/100g	ナイアシン		0.62	mg/100g
		β-トコフェロール			葉酸		6	μg/100g
		γ-トコフェロール			パントテン酸		-	mg/100g
		δ-トコフェロール					-	-
機能性成分(1)	抗酸化	抗酸化物質(アントシアニン)	1.61	g/100g	スーパーオキッド除去試験		-	単位/g
		ORAC試験	-	μmol TE/g	DPPHラジカル除去試験		51.8	IC <sub>50</sub> 希釈倍率
機能性成分(2) *クワ(葉部)	項目	試験名			結果概要			
	美白	B16細胞チロシナーゼ阻害試験			-			
	糖尿病	α-グルコシターゼ阻害試験			有意にグルコシターゼを阻害することが認められた			
		NO産生抑制作用試験			抑制作用が認められた(特許第4903751号)			
	肥満	リパーゼ阻害活性試験 *葉			有意に阻害活性が認められた			
抗癌	ラット、マウスへの桑葉長期投与			肝発癌に対し抑制的作用を有する可能性を示唆した				
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初島住彦・天野鉄夫(1994)琉球植物目録・橋本郁三(2006)野生植物食用図鑑—南九州—琉球の草木</li> <li>・やんばる野草食文化研究会(2003)やんばるの野山や海辺の野草—楽しい野草探しと美味しい野草料理の作り方—</li> <li>・鎌田靖弘、豊川哲也ら(2000-2001)県産資源を活用した機能性食品素材の開発</li> <li>・小山朗夫ら(2007)クワ葉及び果実のα-グルコシターゼ阻害作用—1-デオキシノジリマイシン含量との関係—</li> <li>・小川 健二郎(2014)ベリー果実のアントシアニン分析と各種細胞障害に対するビルベリーの保護作用に関する薬理学的研究</li> <li>・豊川哲也ら(2003)沖縄県産植物抽出物のリパーゼ阻害活性</li> <li>・沖縄県「有用植物要覧」<a href="http://www.pref.okinawa.jp/site/norin/shinrinken/kikaku/yuyou-detail/shimaguwa.html">http://www.pref.okinawa.jp/site/norin/shinrinken/kikaku/yuyou-detail/shimaguwa.html</a></li> <li>・USDA Food Composition Databases. <a href="https://ndb.nal.usda.gov/ndb/">https://ndb.nal.usda.gov/ndb/</a></li> </ul>							

項目	内容							
画像								
和名	シマサルナシ (別名:ナシカズラ)							
学名	<i>Actinidia rufa</i> (S. & Z.) Planch. ex Miq.							
方言名	クガ、クガカズラ、クカ(奄美大島)							
分類	植物界>被子植物門> マタタビ科 >							
分布域	本州、四国、九州、奄美大島以南の沖縄、朝鮮南部							
生育環境	低地から山地、海岸近くの林縁にはえる							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・落葉木質性のある植物で幹は高さ30mに達し、葉は厚い紙質で長さ6-13cm、無毛で光沢があり裏面は若葉のとき褐色の毛があるが、後に無毛となる</li> <li>・果実は広楕円形、長さ3~4cmで毛がはえ、特有の香りを持つ</li> </ul>							
食用部位	果実、若葉							
利用可能な季節	秋							
利用方法(調理法)	生食・ジャム・果実酒(果実)、酢みそ和え(若葉)							
食味の特徴	よく熟れた実は、甘酸っぱく、味がいい							
安全性	食歴あり							
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一部の農産物直売店で取り扱いがみられる。</li> <li>・乾燥樹皮を煎服し利尿、風邪のときに生食し解熱作用、果実はビタミンCを多く含む</li> <li>・キウイフルーツは中国自生のオニマタタビを品種改良したもの</li> </ul>							
栄養成分(1) *サルナシ	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位
	エネルギー		-	Kcal/100g	ビタミンB	B1	-	mg/100g
			-	kJ		B2	0.03	mg/100g
	たんぱく質		-	g/100g		B6	-	mg/100g
	脂質		-	g/100g	B12	-	mg/100g	
	カルシウム		41.0	mg/100g	ビタミンC		69-180	mg/100g
	鉄		-	mg/100g	ビタミンK		-	μg/100g
	ビタミンA	レチノール	-	μg/100g	食物繊維	水溶性	-	g
		βカロテン	230-285	μg/100g		不溶性	-	g
		レチノール当量	-	μg/100g		総量	2.2	g/100g
栄養成分(2) *サルナシ	ビタミンE	α-トコフェロール	15.2	mg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	-	mg/100g
		β-トコフェロール			葉酸	-	μg/100g	
		γ-トコフェロール			パントテン酸	-	mg/100g	
		δ-トコフェロール			クロロフィル	3.9	mg/100g	
機能性成分(1) *サルナシ	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)	-	-	スーパーオキsid消去試験	-	単位/g	
		ORAC試験	-	μmol TE/g	DPPHラジカル消去試験	2.2	mmol TE/g	
機能性成分(2) *サルナシ	項目	試験名			結果概要			
	美白	B16細胞チロシナーゼ阻害試験			-			
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			濃度依存的にマルターゼとスクラーゼを阻害			
		糖質の吸収阻害試験			デンプンまたはマルトース負荷時の食後血糖値上昇を抑制			
	肥満	脂質の吸収阻害試験			有意な血中中性脂肪低下作用は見られなかった			
抗癌	Hela細胞増殖抑制試験			-				
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初島住彦・天野鉄夫(1994). 琉球植物目録</li> <li>・橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州—琉球の草木</li> <li>・片野田逸朗(1999). 琉球弧・野山の花from AMAMI</li> <li>・倉兼静江(2011). サルナシの抗生活習慣病食品素材・成分としての開発と作用機構.</li> <li>・佐竹元吉ら(2016). 健康・機能性食品の基原植物辞典—食薬区分(非医):写真で見える形態と食経験—</li> <li>・西山一郎(2010). ベビーキウイ(サルナシ)果実の特性. 日本家政学会誌 61 (8); 501-504</li> <li>・春日敦子ら(1988)食用植物の抗酸化性について</li> </ul>							

項目	内容									
画像										
和名	シマヤマヒハツ (別名:コウトウヤマヒハツ)									
学名	<i>Antidesma pentandrum</i> (Blanco) Merr.									
方言名	アウグミー、ウメシダナキ、ヌマク、ヤマクミ(本島)、ダナサン(与那国)、マモンピシ・ヤモーミ(石垣)、ヤシパチ(波照間)、ヤマスピア・ヤマトウスピギー(宮古)、ヤントウシピヤマ(西表)									
分類	植物界>被子植物門>トウダイグサ科>									
分布域	奄美大島、沖縄各地(宮古島、石垣島、西表島、与那国島等)、台湾									
生育環境	海岸近くの低地林内、主に石灰岩地域に生育し、半日陰や日当たりの良い所でも育つ									
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑小高木または低木で高さ約5mになり、葉は長さ6-8cmで上面は光沢がある</li> <li>雌雄異株で多数の黄色い小花をつけ、実は核果で先端に集まり、球径約5-6mm、黄色から紅色、黒紫色と変化する</li> </ul>									
食用部位	果実									
利用可能な季節	秋～冬									
利用方法(調理法)	生食・果実酒									
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>渋味と酸味が強いが、完熟した実は甘酸っぱい。</li> <li>野生果実独特の青臭さがある。</li> </ul>									
安全性	食歴あり									
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>樹形や果実の美しさから緑化樹としても利用される。</li> <li>ポリフェノール、アントシアニンを含み、飲料やシロップとしても商品開発が進んでいる。</li> <li>果汁は染料になる。</li> </ul>									
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位		
	エネルギー			68.0	Kcal/100g	ビタミンB	B1	0.01	mg/100g	
				-	kJ		B2	0.02	mg/100g	
	たんぱく質			0.7	g/100g		B6	-	mg/100g	
	脂質			0.4	g/100g	B12	-	mg/100g		
	カルシウム			-	mg/100g	ビタミンC	11	mg/100g		
	鉄			-	mg/100g	ビタミンK	21	μg/100g		
	ビタミンA	レチノール			-	μg/100g	食物繊維	水溶性	-	g
		カロテン			29.0	μg/100g		不溶性	-	g
		レチノール当量			2.0	μg/100g		総量	3.1	g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール			0.6	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	0.23	mg/100g
		β-トコフェロール			<0.1	μg/100g	葉酸	3	μg/100g	
		γ-トコフェロール			<0.1	μg/100g	パントテン酸	0.83	mg/100g	
		δ-トコフェロール			<0.1	μg/100g	-	-	-	
機能性成分(1)	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)			0.65	g/100g	スーパ-オキシド <sup>†</sup> 除去活性試験			
		ORAC試験			120	μmol TE/g	DPPHラジカル除去活性試験			
機能性成分(2)	項目	試験名				結果概要				
	美白	B16細胞チロシナーゼ活性阻害試験				メラニン生成抑制効果が見られた				
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験				血糖値抑制効果が認められた				
		L6トランスポーター活性試験				特筆すべき結果は見られなかった				
	肥満	3T3-L1細胞脂肪蓄積抑制試験				僅かに濃度依存的な活性がみられた				
抗癌	Hela細胞増殖抑制試験				特筆すべき結果は見られなかった					
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>初島住彦・天野鉄夫(1994). 琉球植物目録</li> <li>橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州—琉球の草木</li> <li>(株)新報出版(1985). 原色版 花づくり・庭づくり沖縄園芸百科</li> <li>鎌田靖弘, 豊川哲也ら(2000)県産資源を活用した機能性食品素材の開発</li> <li>林野庁 西表森林生態系保全センター</li> </ul> <a href="http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/iriomote_fc/iriomote_syokubutusi/pdf/t159_shimayamahihatu.pdf">http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/iriomote_fc/iriomote_syokubutusi/pdf/t159_shimayamahihatu.pdf</a>									

項目	内容								
画像									
和名	シャシャンボ								
学名	<i>Vaccinium bracteatum</i> Thunb.								
方言名	ウチギ、ウチンギ(与那国)、ゲーマ、ギマ、マンギマギー(本島)、ジューマ、ジューマギ(座間味)、タントウイギーマ(伊平屋)、ギマ(渡嘉敷)								
分類	植物界>被子植物門> ツツジ科 >								
分布域	本州、四国、九州、沖縄各地								
生育環境	林縁								
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑低木～小高木で高さ1-5mでよく分岐し、葉は浅い鈍鋸歯で新芽は紅色を帯びる</li> <li>花は白色で長さ5-7mm、果実は球形で径5～6mm。黒紫色に熟して粉白をおびる</li> </ul>								
食用部位	果実								
利用可能な季節	秋～冬								
利用方法(調理法)	生食・ジャム								
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>実は甘酸っぱい</li> <li>かなり未熟な果実でも甘みがあって食べられる</li> </ul>								
安全性	食歴あり								
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>果実はアントシアニンを多く含む</li> <li>庭園樹にも用いられる</li> </ul>								
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位	
	エネルギー		-	Kcal/100g	ビタミンB	B1	-	mg/100g	
			-	kJ		B2	-	mg/100g	
	たんぱく質		-	g/100g		B6	-	mg/100g	
	脂質		-	g/100g		B12	-	mg/100g	
	カルシウム		-	mg/100g	ビタミンC		-	mg/100g	
	鉄		-	mg/100g	ビタミンK		-	μg/100g	
	ビタミンA	レチノール		-	μg/100g	食物繊維	水溶性	-	g
		カロテン		-	μg/100g		不溶性	-	g
		レチノール当量		-	μg/100g		総量	-	g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール		-	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	-	mg/100g
		β-トコフェロール		-	μg/100g	葉酸		-	μg/100g
		γ-トコフェロール		-	μg/100g	パントテン酸		-	mg/100g
		δ-トコフェロール		-	μg/100g			-	-
機能性成分(1)	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)		-	g/100g	スーパーオキシド消去試験		-	単位/g
		ORAC試験		-	μmol TE/g	DPPHラジカル消去試験		有意に高い値	-
機能性成分(2)	項目	試験名			結果概要				
	美白	B16細胞チロシナーゼ阻害試験			-				
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			-				
		L6トランスポーター試験			-				
	肥満	3T3-L1細胞脂肪蓄積抑制試験			-				
抗癌	Hela細胞増殖抑制試験			-					
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>初島住彦・天野鉄夫(1994). 琉球植物目録</li> <li>橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州—琉球の草木</li> <li>佐竹義輔ら(1989). 日本の野生植物 木本Ⅱ</li> <li>國武久登(2013)ブルーベリーと在来野生種シャシャンボの種間雑種における果実品質と機能性評価</li> <li>林野庁 西表森林生態系保全センター</li> </ul> <a href="http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/yakusima_hozen_c/yakusika_sukikirai_zukan/img/CJ_syasyanbo.pdf">http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/yakusima_hozen_c/yakusika_sukikirai_zukan/img/CJ_syasyanbo.pdf</a>								

項目	内容							
画像								
和名	ショウロウクサギ							
学名	<i>Clerodendrum trichotomum</i> Thunb. var. <i>esculentum</i> Makino							
方言名	クサヂ、カハシナ、クサギナ、クサギバ、クサヂナ(本島)、クサラキ(石垣)、コウズギー(宮古)、ハビルキ(西表)							
分類	植物界>被子植物門> シソ科 >							
分布域	四国、九州、沖縄(大東島を除く)、朝鮮南部、フィリピン							
生育環境	日当たりのよい低地や山裾の荒地、路傍によくみられる							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・落葉高木で高さ約8m程になり、葉は卵状三角形で葉先は長くとがる</li> <li>・夏には枝先に香りのする白い花を多数咲かせ、蝶が集まる。実は球形で青く熟し、紅色の星型の萼の上につく</li> </ul>							
食用部位	新芽・若葉							
利用可能な季節	通年(夏場のものは苦味が増す)							
利用方法(調理法)	天ぷら・味噌汁・飯物・炒め物・和え物・煮びたし・佃煮							
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・天ぷらは柔らかくておいしい</li> <li>・春の若葉を、あく抜きして食用とする。苦味が残ることもある</li> <li>・新芽を摘むときに青臭いやなににおいがするが、ゆでると消える</li> </ul>							
安全性	食歴あり							
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・花はヘルニア、根は高血圧、種子は喘息、リウマチに効果があると言われている</li> </ul>							
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位
	エネルギー		-	Kcal/100g	ビタミンB	B1	-	mg/100g
			-	kJ		B2	-	mg/100g
	たんぱく質		-	g/100g		B6	-	mg/100g
	脂質		-	g/100g		B12	-	mg/100g
	カルシウム		-	mg/100g	ビタミンC		-	mg/100g
	鉄		-	mg/100g	ビタミンK		-	μg/100g
	ビタミンA	レチノール	-	μg/100g	食物繊維	水溶性	-	g
		カロテン	-	μg/100g		不溶性	-	g
		レチノール当量	-	μg/100g		総量	-	g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール	-	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	-	mg/100g
		β-トコフェロール	-	μg/100g	葉酸		-	μg/100g
		γ-トコフェロール	-	μg/100g	パントテン酸		-	mg/100g
		δ-トコフェロール	-	μg/100g			-	-
機能性成分(1)	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)	-	g/100g	スーパーオキシド消去試験		-	単位/g
		ORAC試験	-	μmol TE/g	DPPHラジカル消去試験		-	μmol TE/g
機能性成分(2)	項目	試験名			結果概要			
	美白	B16細胞チロシナーゼ阻害試験			-			
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			-			
		L6トランスポーター試験			-			
	肥満	3T3-L1細胞脂肪蓄積抑制試験			-			
抗癌	Hela細胞増殖抑制試験			-				
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初島住彦(1975). 琉球植物誌(追加・改訂版)</li> <li>・初島住彦・天野鉄夫(1994). 琉球植物目録</li> <li>・橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州-琉球の草木</li> <li>・やんばる野草食文化研究会(2003). やんばるの野山や海辺の野草-楽しい野草探しと美味しい野草料理の作り方-</li> <li>・池原トミほか(1991). 健康をつくる沖縄食の大百科 第1巻</li> <li>・熊本大学(2013). 平成25年度アイランドキャンパス事業成果報告書・提案書</li> <li>・佐竹義輔ら(1989). 日本の野生植物 木本 I</li> <li>・与那国町教育委員会(1995) 与那国の植物</li> </ul>							

項目	内容							
画像								
和名	セリ							
学名	<i>Oenanthe javanica</i> (Bl.) DC.							
方言名	シリパー(本島)、シーズ(石垣)							
分類	植物界>被子植物門>セリ科>							
分布域	日本各地							
生育環境	水生山地の木陰、川岸や溝、水田などに群落を作って生える							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多年生草本で、茎は四角柱状で中空、地面を匍匐して広がり、茎の上部や枝は斜上する。葉は荒い鋸歯で全株無毛</li> <li>・花は白い小花が集合する</li> </ul>							
食用部位	若葉							
利用可能な季節	春							
利用方法(調理法)	おひたし、七草がゆ							
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・爽やかな味で美味</li> <li>・香りを楽しむため、茹ですぎは禁物</li> </ul>							
安全性	食歴あり *ただし、有毒なドクゼリと本種を間違える事故がよくみられる							
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栽培も盛んであり、時期になると各地の販売店で取り扱いがみられる</li> <li>・春の七草の一つで、全体に香りがある</li> <li>・全草に、去痰、利尿、食欲増進、緩下、補温の作用があり、神経痛、リウマチなどの鎮痛、小児の解熱、頭痛、健胃、下痢止めに用いる他、咳、凍傷、打ち身に薬効があるとされる</li> </ul>							
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位
	エネルギー		17.0	Kcal/100g	ビタミンB	B1	0.04	mg/100g
			71.0	kJ		B2	0.13	mg/100g
	たんぱく質	2.0	g/100g	B6		0.11	mg/100g	
	脂質	0.1	g/100g	B12		0.0	mg/100g	
	カルシウム	34.0	mg/100g	ビタミンC		20.0	mg/100g	
	鉄	1.6	mg/100g	ビタミンK		160.0	μg/100g	
	ビタミンA	レチノール	0.0	μg/100g	食物繊維	水溶性	0.4	g
		カロテン	1,900.0	μg/100g		不溶性	2.1	g
		レチノール当量	160.0	μg/100g		総量	2.5	g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール	0.7	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	-	mg/100g
		β-トコフェロール	0.1	μg/100g	葉酸		110	μg/100g
		γ-トコフェロール	0.8	μg/100g	パントテン酸		0.42	mg/100g
		δ-トコフェロール	0.0	μg/100g	アミノ酸(合計値)		2,200	mg/100g
機能性成分(1)	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)	-	g/100g	スーパーオキシド <sup>+</sup> 消去試験		-	単位/g
		ORAC試験	4.9	μmol TE/g	DPPHラジカル消去試験		1.28	μmol TE/g
機能性成分(2)	項目	試験名			結果概要			
	美白	B16細胞チロシナーゼ阻害試験			-			
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			-			
		L6トランスポーター試験			-			
	肥満	Ca <sup>2+</sup> シグナル伝達阻害			2型糖尿病に効果が期待できる阻害成分が認められた			
抗癌	Hela細胞増殖抑制試験			-				
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初島住彦・天野鉄夫(1994). 琉球植物目録</li> <li>・片野田逸朗(1999). 琉球弧・野山の花from AMAMI</li> <li>・(株)新報出版(1985). 原色版 花づくり・庭づくり沖縄園芸百科</li> <li>・やんばる野草食文化研究会(2003). やんばるの野山や海辺の野草-楽しい野草探しと美味しい野草料理の作り方-</li> <li>・清水大典(1967). 山菜全科-採取と料理</li> <li>・熊本大学(2013). 平成25年度アイランドキャンパス事業成果報告書・提案書</li> <li>・徳田正樹ほか(2005). 大分県産山菜類の抗酸化とその関与成分</li> <li>・坂井 祥平(2008). 県産農産品の抗酸化性</li> <li>・岩手大学地域連携推進センター(2011)国立大学法人 岩手大学農学系研究シーズ抄録集(Ver.1)</li> <li>・文部科学省. 食品成分データベース. <a href="https://fooddb.mext.go.jp/">https://fooddb.mext.go.jp/</a></li> </ul>							

項目	内容							
画像								
和名	センリョウ							
学名	<i>Sarcandra glabra</i> (Thunb.) Nakai							
方言名	ハナバナ、ハナンバ、ファンバ、ヤマグサ、ヤマゴマ、ヤマコー(本島)、ダワハタグミ(与那国)							
分類	植物界>被子植物門> センリョウ科 >							
分布域	本州(関東以西)、四国、九州、沖縄、東アジア～東南アジア							
生育環境	山地の湿り気のある半日陰や常緑林下に生育する							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑低木で茎葉直立して高さ50-100cmになり、葉は革質で硬く光沢があり長さ5-15cm、多くの鋸歯をもつ</li> <li>花は黄緑色で目立たなく、果実は球形で径5-7mm、朱色または橙色に熟し、1個の種子を内蔵する</li> </ul>							
食用部位	果実、種子							
利用可能な季節	冬頃							
利用方法(調理法)	炒め物・お茶							
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>種子を取り出し乾燥させたものを炒ってゴマとおなじように利用でき、白ゴマとは違った香ばしい風味がして美味</li> <li>薬効茶としても楽しめる(九節茶:キウセツチャ)</li> </ul>							
安全性	食歴あり							
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>園芸品種を含み、切花、庭園樹、鉢植え、修景植栽、正月の生け花に用いられ、栽培される</li> <li>中国では枝や葉(九節茶)は大腸菌、緑膿菌などに対してある程度の抑制作用があり、肺炎や急性胃腸炎などの細菌感染症、打ち身、リウマチ、骨折に用いる</li> </ul>							
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位
	エネルギー		-	Kcal/100g	ビタミンB	B1	-	mg/100g
			-	kJ		B2	-	mg/100g
	たんぱく質		-	g/100g		B6	-	mg/100g
	脂質		-	g/100g		B12	-	mg/100g
	カルシウム		-	mg/100g	ビタミンC		-	mg/100g
	鉄		-	mg/100g	ビタミンK		-	μg/100g
	ビタミンA	レチノール	-	μg/100g	食物繊維	水溶性	-	g
		カロテン	-	μg/100g		不溶性	-	g
		レチノール当量	-	μg/100g		総量	-	g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール	-	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	-	mg/100g
		β-トコフェロール	-	μg/100g	葉酸		-	μg/100g
		γ-トコフェロール	-	μg/100g	パントテン酸		-	mg/100g
		δ-トコフェロール	-	μg/100g	-		-	-
機能性成分(1)	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)	-	g/100g	スーパーオキッド消去試験		-	単位/g
		ORAC試験	-	μmol TE/g	DPPHラジカル消去試験		-	μmol TE/g
機能性成分(2)	項目	試験名			結果概要			
	美白	B16細胞チロシナーゼ阻害試験			-			
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			-			
		L6トランスポーター試験			-			
	肥満	3T3-L1細胞脂肪蓄積抑制試験			-			
抗癌	Hela細胞増殖抑制試験			-				
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>初島住彦・天野鉄夫(1994). 琉球植物目録</li> <li>橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州—琉球の草木</li> <li>片野田逸朗(1999). 琉球弧・野山の花from AMAMI</li> <li>佐竹,黒柳,正山,和仁(2016). 機能性食品の基原植物辞典—食薬区分(非医):写真で見える形態と食経験—</li> <li>熊本大学(2013). 平成25年度アイランドキャンパス事業成果報告書・提案書</li> <li>(財)自然環境研究センター(2005). 奄美群島生物資源Webデータベース</li> </ul> <a href="http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/detail_422.html">http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/detail_422.html</a>							

項目	内容								
画像									
和名	タイミンタチバナ								
学名	<i>Rapanea neriifolia</i> (S. & Z.) Mez								
方言名	アクチャー、イジャフワラ、イラパガー、イラハザ、イラハジャ、イラハジャー、イリハザー、オータツバラ(本島)、ダナム、ダナム、ダマムン(与那国)、ヒチキ、ヒツキ、ピツツキ(西表)、ヤファチャー(渡嘉敷)								
分類	植物界>被子植物門> ヤブコウジ科 >								
分布域	本州(千葉県以西)、四国南部、九州、奄美大島以南の沖縄各地								
生育環境	低地～山地の常緑広葉樹林内などにはえる								
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑高木で幹は直立し、高さ5-10mになり、葉は革質で細長く表面は濃い緑色、裏面は淡緑色で主脈が隆起する</li> <li>花は3-10個束生し、花冠は帯緑色、外面は帯赤色。果実は球形で径5-7mm、暗紫色に熟す</li> </ul>								
食用部位	果実								
利用可能な季節	冬								
利用方法(調理法)	生食								
食味の特徴	食味に関する記録が無い。								
安全性	食歴あり								
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>小丸太は建築材になる</li> <li>樹皮を、駆虫剤や染料に用いる</li> <li>生垣、防風樹に用いる</li> </ul>								
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位	
	エネルギー			-	Kcal/100g	ビタミンB	B1	-	mg/100g
				-	kJ		B2	-	mg/100g
		たんぱく質		-	g/100g		B6	-	mg/100g
		脂質		-	g/100g		B12	-	mg/100g
		カルシウム		-	mg/100g	ビタミンC	-	mg/100g	
	鉄		-	mg/100g	ビタミンK	-	μg/100g		
	ビタミンA	レチノール	-	μg/100g	食物繊維	水溶性	-	g	
		カロテン	-	μg/100g		不溶性	-	g	
		レチノール当量	-	μg/100g		総量	-	g/100g	
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール	-	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	-	mg/100g	
		β-トコフェロール	-	μg/100g	葉酸	-	μg/100g		
		γ-トコフェロール	-	μg/100g	パントテン酸	-	mg/100g		
		δ-トコフェロール	-	μg/100g	-	-	-		
機能性成分(1)	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)	1.70	g/100g	スーパーオキシド消去試験	-	単位/g		
		ORAC試験	-	μmol TE/g	DPPHラジカル消去試験	-	μmol TE/g		
機能性成分(2)	項目	試験名			結果概要				
	美白	B16細胞チロシナーゼ阻害試験			-				
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			-				
		L6トランスポーター試験			-				
	肥満	3T3-L1細胞脂肪蓄積抑制試験			-				
抗癌	Hela細胞増殖抑制試験			-					
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初島住彦(1975). 琉球植物誌(追加・改訂版)</li> <li>・初島住彦・天野鉄夫(1994). 琉球植物目録</li> <li>・池原直樹(1979). 沖縄植物野外活用図鑑 第6巻 山地の植物</li> <li>・橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州—琉球の草木</li> <li>・片野田逸朗(1999). 琉球弧・野山の花from AMAMI</li> <li>・前田一(2012). 長崎県の森林資源における機能性物質の探索</li> <li>・佐竹義輔ら(1989). 日本の野生植物 木本Ⅱ</li> <li>・林野庁 西表森林生態系保全センター</li> <li>http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/yakusima_hozen_c/yakusika_sukikirai_zukan/img/CJ_taimintatibana.pdf</li> <li>・(財)自然環境研究センター(2005)奄美群島生物資源Webデータベース</li> <li>http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_820.html</li> </ul>								

項目	内容								
画像									
和名	タイワンクズ								
学名	<i>Pueraria montana</i> (Lour.) Merr.								
方言名	カックン、マミカンダ、マーミヌク、マミヤンジャ(本島)、クジィ、(石垣)、マミク(久米)、マミカンダー(渡嘉敷)								
分類	植物界>被子植物門>カタバミ科>								
分布域	奄美以南の沖縄各地に分布。なお、別種のクズは全国に分布								
生育環境	低地に生える野草で、日当たりのよい林縁、原野、道端に生える								
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>大型のつる性多年生植物で、茎は10m近くになり、葉の長さ10-13cmで表に褐色、裏に白色の毛をもつ</li> <li>花茎の先に10-15cmの花穂を出し、蝶形で薄青紫色</li> </ul>								
食用部位	新芽・花・塊根(澱粉)								
利用可能な季節	通年								
利用方法(調理法)	天ぷら、和え物、炒め物								
食味の特徴	・新芽はゴボウのような食感								
安全性	食歴あり								
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>加工品として流通している。</li> <li>塊根からは、デンプンを採取して料理や菓子の材料として使用される。</li> <li>漢方の世界では、葛根は粉性に富み発汗・解熱・鎮痙薬として使用される重要な生薬として使われている。</li> </ul>								
栄養成分(1) ※クズ澱粉	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位	
	エネルギー		347.0	Kcal/100g	ビタミンB	B1	0.0	mg/100g	
			-	kJ		B2	0.0	mg/100g	
	たんぱく質		0.2	g/100g		B6	0.0	mg/100g	
	脂質		0.2	g/100g		B12	0.0	mg/100g	
	カルシウム		18.0	mg/100g	ビタミンC		0.0	mg/100g	
	鉄		2.0	mg/100g	ビタミンK		0.0	μg/100g	
	ビタミンA	レチノール		-	μg/100g	食物繊維	水溶性	0.0	g
		カロテン(βカロテン)		22.1±2.9	mg/100g		不溶性	0.0	g
		レチノール当量		-	μg/100g		総量	0.0	g/100g
栄養成分(2) ※クズ葉	ビタミンE	α-トコフェロール		19.6±0.5	mg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	-	mg/100g
		β-トコフェロール		-	μg/100g	葉酸		0.0	μg/100g
		γ-トコフェロール		-	μg/100g	パントテン酸		0.0	mg/100g
		δ-トコフェロール		-	μg/100g	-		-	-
機能性成分(1)	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)		-	g/100g	スーパーオキッド消去活性試験		-	単位/g
		ORAC試験		-	μmol TE/g	DPPHラジカル消去活性試験		強い反応	-
機能性成分(2)	項目	試験名				結果概要			
	美白	B16細胞チロシナーゼ活性阻害試験				-			
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験				-			
		L6トランスポーター活性試験				-			
	肥満	3T3-L1細胞脂肪蓄積抑制試験				-			
抗癌	Hela細胞増殖抑制試験				-				
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初島住彦・天野鉄夫(1994). 琉球植物目録</li> <li>・(社)沖縄県緑化推進委員会(2006). 沖縄における山野木草本類の食材調査報告</li> <li>・橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州-琉球の草木</li> <li>・佐竹,黒柳,正山,和仁(2016). 機能性食品の基原植物辞典-食薬区分(非医):写真で見える形態と食経験-</li> <li>・池原直樹(1984). 沖縄植物野外活用図鑑 第5巻 低地の植物</li> <li>・樋口純一郎(2011). ヤンバルの森の山菜たち</li> <li>・与那国町教育委員会(1995)与那国の植物</li> <li>・文部科学省. 食品分析データベース. <a href="https://fooddb.mext.go.jp/index.pl">https://fooddb.mext.go.jp/index.pl</a></li> <li>・園迫智子ほか(2011). クズ葉における機能性成分の季節変動</li> </ul>								

項目	内容								
画像									
和名	タニワタリ類(ゴウシュウタニワタリ 等)								
学名	<i>Asplenium australasicum</i> (J.Sm.) Hook. ※ゴウシュウタニワタリ								
方言名	サールグサ(沖縄、安波)、サルムシル(石垣)、ヒラムシル(首里)、ヤマガッコ(久米島)								
分類	植物界>シダ植物門>チャセンシダ科>								
分布域	伊豆諸島、四国、九州以南の沖縄各地の暖地から台湾にかけて複数種が分布								
生育環境	やや湿り気のある岩上、または樹幹上に着生。道路沿い～森林まで幅広い場所でみられる								
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑のシダ植物で長さ1-1.5mの単葉を放射状に多数出し、光沢がある</li> <li>葉先はとがり、縁は波打ち、葉の裏側の中央は三角状にもり上がる</li> </ul>								
食用部位	新芽 *先の丸まった柔らかい新芽部分を利用								
利用可能な季節	通年								
利用方法(調理法)	天ぷら・炒め物・おひたし・サラダ								
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮮やかな色で歯ごたえも良く、炒め物や煮物のあしらいに喜ばれる</li> <li>アク抜きが不要で、調理しやすい</li> </ul>								
安全性	食歴あり(離島では山菜として重宝されている。)								
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>八重山では栽培され、流通している。また、台湾では平地で大規模に栽培している</li> <li>八重山地方では、行事や祭事などにもよく使われるほか、一部の居酒屋でも提供される</li> <li>オオタニワタリは、沖縄の絶滅危惧Ⅱ類(VU)に指定されているため、利用しないことが望まれる</li> </ul>								
栄養成分(1) *オオタニワタリ	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位	
	エネルギー		30.0	Kcal/100g	ビタミンB	B1	0.0	mg/100g	
			#####	kJ		B2	0.11	mg/100g	
	たんぱく質		2.4	g/100g		B6	0.079	mg/100g	
	脂質		0.5	g/100g		B12	0.06	mg/100g	
	カルシウム		24.1	mg/100g	ビタミンC		51.0	mg/100g	
	鉄		0.41	mg/100g	ビタミンK		125.0	μg/100g	
	ビタミンA	レチノール		0.0	μg/100g	食物繊維	水溶性	0.3	g
		カロテン		1,100	μg/100g		不溶性	2.6	g
		レチノール当量		178.0	μg/100g		総量	2.9	g/100g
栄養成分(2) *ゴウシュウタニワタリ	ビタミンE	α-トコフェロール		1.3	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	0.43	mg/100g
		β-トコフェロール		0.3	μg/100g	葉酸		85	μg/100g
		γ-トコフェロール		<0.1	μg/100g	パントテン酸		0.30	mg/100g
		δ-トコフェロール		<0.1	μg/100g		-	-	-
機能性成分(1) *ゴウシュウタニワタリ	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)		0.06	g/100g	スーパーオキシド <sup>*</sup> 消去活性試験		-	単位/g
		ORAC試験		11	μmol TE/g	DPPHラジカル消去活性試験		1.0	μmol TE/g
機能性成分(2) *ゴウシュウタニワタリ	項目	試験名			結果概要				
	美白	B16細胞メラニン合成阻害抑制試験 ※オオタニワタリ			メラニン合成を抑制し、かつ細胞増殖を促進した				
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			特筆すべき結果は見られなかった				
		L6トランスポーター活性試験			特筆すべき結果は見られなかった				
	肥満	3T3-L1細胞脂肪蓄積抑制試験			特筆すべき結果は見られなかった				
抗癌	Hela細胞増殖抑制試験			新芽に高濃度(30 μg/mL)で弱い細胞毒性が見られた					
参考文献・出典	<ul style="list-style-type: none"> <li>沖縄県農林水産部(2016~2018). 沖縄県産山の恵み地域資源活用事業委託業務 報告書</li> <li>初島住彦・天野鉄夫(1994). 琉球植物目録</li> <li>樋口純一郎(2011). ヤンバルの森の山菜たち</li> <li>橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州—琉球の草木</li> <li>株新報出版(1985). 原色版 花づくり・庭づくり沖縄園芸百科</li> <li>やんばる野草食文化研究会(2003). やんばるの野山や海辺の野草—楽しい野草探しと美味しい野草料理の作り方—</li> <li>鎌田靖弘・豊川哲也ら(2000). 県産資源を活用した機能性食品素材の開発</li> <li>沖縄県農林水産部(2017). おきなわ伝統的農作物データベース. <a href="http://www.okireci.net/dentou/index.php">http://www.okireci.net/dentou/index.php</a></li> </ul>								