

項目	内容								
画像									
和名	タブノキ								
学名	<i>Persea thumbergia</i> (S.&Z.) Kostem.								
方言名	アハタブ(西表)、アラブトウムヌ(石垣)、コウーギ(宮古)、トンムル、トウムン(本島)								
分類	植物界>被子植物門>クスノキ科>								
分布域	本州、四国、九州、沖縄、朝鮮南部など								
生育環境	沿海近くの低地から山地に生育する								
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑高木、幹は直立し高さ10-20m、葉は革質で長さは8-15cmで葉裏は灰緑色、若葉は紅色を帯びる</li> <li>花は黄緑色、果実は径約1cm、緑色から黒紫色に熟す</li> </ul>								
食用部位	新芽								
利用可能な季節	春～夏								
利用方法(調理法)	天ぷら・漬物・浸し物								
食味の特徴	・ぬめりがよく美味しい								
安全性	食歴あり								
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>根や樹皮は捻挫傷筋、転筋足腫(筋をねじって足が腫れる)に外用し、茎葉は腎臓病に用いられる</li> <li>樹皮や葉を線香に用いたり、八丈島では樹皮を褐色染料に用いる</li> <li>枝葉には粘液が多く、乾かして粉にするとタブ粉が得られる</li> <li>軽軟で紅褐色の心材を、建築、家具、器具、細工物、まくら木、パルプに用いる</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)	2.00	g/100g	スーパーオキシド消去試験				
		ORAC試験	-	μmol TE/g	DPPHラジカル消去試験				
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	A549細胞増殖阻害試験			肺がん細胞の増殖を抑制することが示された					
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>・樋口純一郎(2011). ヤンバルの森の山菜たち</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>・片野田逸朗(1999). 琉球弧・野山の花from AMAMI</li> <li>・前田 一(2012). 長崎島の森林資源における機能性物質の探索</li> <li>・神山伸ら(2017)タブノキ種子に含まれる成分の抗腫瘍活性</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/t186_tabunoki.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_388.html</li> </ul>								

項目	内容								
画像									
和名	タマシダ								
学名	<i>Nephrolepis auriculata</i> (L.) Trimen								
方言名	マヒラーヌフガ、ウムクジ、クガー、マヤークーガ、ムカチグサ、ワラビンティ、ンガチパー(本島)、ンバナナブト(与那国)								
分類	植物界>シダ植物門> ツルシダ科 >								
分布域	本州の伊豆半島、四国南部、九州、小笠原、南西諸島に分布。沖縄ではヤンバルタマシダも分布する								
生育環境	低地から山地にかけ普通にみられ、岩場、地面上、時に樹上などの日当たりの良い乾いた場所に好んで生える								
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑の多年生シダ植物で、葉の長さは30-60cm、直立または垂れる</li> <li>群生し、ところどころ根に貯水の為の径1~2cmの球形をした塊茎をつけ乾燥に耐える</li> </ul>								
食用部位	塊茎								
利用可能な季節	通年								
利用方法(調理法)	生食								
食味の特徴	生のままの塊茎は甘みがあり、爽やかな食感がある								
安全性	食歴あり								
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>生花材として広く利用され、葉が流通している。食用部分は流通していない。</li> <li>膀胱、下痢、咳、産後のむくみ、腸炎、腎臓、乳房の化膿性炎症に効果があるといわれている</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		26	Kcal/100g	ビタミンB	B1	<0.01	mg/100g	
			-	kJ		B2	<0.01	mg/100g	
	たんぱく質		0.3	g/100g		B6	-	mg/100g	
	脂質		<0.1	g/100g		B12	-	mg/100g	
	カルシウム		-	mg/100g	ビタミンC		7	mg/100g	
	鉄		-	mg/100g	ビタミンK		<1	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		24	μg/100g		不溶性	-	g
		レチノール当量		2.0	μg/100g		総量	2.8	g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール		1.4	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	0.1	mg/100g
		β-トコフェロール		<0.1	μg/100g	葉酸		<1	μg/100g
		γ-トコフェロール		<0.1	μg/100g	パントテン酸		0.13	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)		0.26	g/100g	スーパーオキッド消去活性試験		-	単位/g
		ORAC試験		55	μmol TE/g	DPPHラジカル消去活性試験		39	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			特筆すべき結果は見られなかった				
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			濃度依存的な活性が見られた				
		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	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	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>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>池原直樹(1984). 沖縄植物野外活用図鑑 第4巻 海辺の植物とシダ</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>島袋敬一(1997). 琉球列島維管束植物集覧【改訂版】</li> </ul>								

項目	内容								
画像									
和名	タンゲブ (別名:台湾ツルギキョウ)								
学名	<i>Codonopsis lancifolia</i> (Roxb.) Moeliono								
方言名	タンゲブ								
分類	植物界>被子植物門>キキョウ科>								
分布域	種子島・奄美大島以南								
生育環境	森林内や山地川岸等、湿度のある環境に生育								
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多年生草本で茎は長さ30-80cmでやや下垂し、葉は披針形で長さ5-11cm</li> <li>・花は二又分岐した集散花序となり、鐘形で白~淡紫色の花が付き、実は球形で径1.5~2.0cm位、赤紫色に熟す</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・ジャム								
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・果実は生食すると甘酸っぱい</li> <li>・ジャムに加工すると美味しい</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>・県内では流通はしていない</li> <li>・止咳、抗酸化作用があるといわれている</li> <li>・果実にポリフェノールが多い</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			47.0	Kcal/100g	ビタミンB	B1	0.05	mg/100g
				-	kJ		B2	0.03	mg/100g
		たんぱく質		0.8	g/100g		B6	-	mg/100g
		脂質		0.6	g/100g		B12	-	mg/100g
		カルシウム		-	mg/100g	ビタミンC	23.0	mg/100g	
	鉄		-	mg/100g	ビタミンK	29.0	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	2.0	μg/100g		総量	3.7	g/100g	
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール	1.5	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	3.41	mg/100g	
		β-トコフェロール	<0.1	μg/100g	葉酸	14	μg/100g		
		γ-トコフェロール	<0.1	μg/100g	パントテン酸	0.32	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)	0.40	g/100g	スーパーオキジド <sup>o</sup> 除去活性試験	1.3 × 10 <sup>3</sup>	単位/g		
		ORAC試験	93	μmol TE/g	DPPHラジカル除去活性試験	26	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			葉は、有意にメラニン生成を促進していた				
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			果実に顕著な阻害活性が見られた。葉ではわずかな活性が見られた。				
		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			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			葉では、高濃度(30μg/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(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>・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> </ul>								

項目	内容								
画像									
和名	ツルアダン								
学名	<i>Freycinetia formosana</i> Hemsl.								
方言名	ダマアダヌス(与那国)、ヤマザミ、ヤマンザミ(石垣)、ヤンダヌ、ヤンダル(西表)								
分類	植物界>被子植物門> タコノキ科 >								
分布域	石垣島、西表島、小笠原、台湾、フィリピン								
生育環境	森林内の湿度の高い場所・山地								
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑のつる植物で、樹木の幹などに気根を絡ませよじ登ったり、断崖から下垂して長さ10m以上になる</li> <li>雌雄異株で花は甘く香り、果実は暗紅褐色の複合果で円筒形、長さ8-13cmで多角形の核果が密着する</li> </ul>								
食用部位	果実・花								
利用可能な季節	夏(花)								
利用方法(調理法)	生食・果実酒								
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>完熟した果実を用いて果実酒等や辛口のリキュールを作れる</li> <li>花は甘い香りがし、サラダとして食べるとおいしい</li> </ul>								
安全性	食歴あり								
流通状況、その他情報	・観賞用や生花としての利用が見られる								
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)	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>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>佐竹義輔ら(1989). 日本の野生植物 木本Ⅱ</li> <li>沖縄県「有用植物要覧」<a href="http://www.pref.okinawa.jp/site/norin/shinrinken/kikaku/yuyou-detail/turuadan.html">http://www.pref.okinawa.jp/site/norin/shinrinken/kikaku/yuyou-detail/turuadan.html</a></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/t191_tsuruadan.pdf">http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/iriomote_fc/iriomote_syokubutusi/pdf/t191_tsuruadan.pdf</a></li> </ul>								

項目	内容							
画像								
和名	ツワブキ							
学名	<i>Farfugium japonicum</i> (L. f.) Kitam.							
方言名	チファファ、チーパツパ、スツパンパー							
分類	植物界>被子植物門>キク科>							
分布域	本州(福島県以南)、四国、九州、沖縄							
生育環境	海岸や崖地、岩上、山地の林縁や路傍にはえる ※変種のリュウキュウツワブキは山地の溪流に生える							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑の多年生草本で、春の若葉は褐色の綿毛をかぶり葉身は内側に巻き込む。葉は光沢があり柄が長い</li> <li>花は黄色で30-75cmになる花茎の先端につく</li> </ul>							
食用部位	茎・若葉の茎(産毛があり赤みを帯びた柔らかく太めのもの)・花							
利用可能な季節	春～初夏							
利用方法(調理法)	炒め物、煮物、お浸し、天ぷら、果実酒(花)							
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>独特の苦味と食感が美味</li> <li>アクをとって煮物やお浸しにしたものは柔らかく食べやすい</li> <li>乾燥させた花を1週間ほど漬けると香気の強い淡黄色の果実酒ができる</li> </ul>							
安全性	<ul style="list-style-type: none"> <li>食歴はあるが、水溶性のピロリジジナルカロイド(有毒)を含むことが報告されており、アク抜きは必須である</li> <li>旬の時期に適量を味わう程度にし、毎日摂取することは控える</li> </ul>							
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>奄美大島では盛んに利用されており、季節になると流通している。</li> <li>全草を風邪、喉の痛みに服用、茎葉の青汁または煎汁を、解毒(魚の中毒)に服用、葉の煎汁を下痢止めや腹痛に服用、あぶった生葉を腫物、打ち身に貼付し、干した根を健胃に用いる</li> <li>多くの園芸品種を含み、鉢植え、花壇、地被植物、屋上緑化、斜面緑化に用いる</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		21.0	Kcal/100g	ビタミンB	B1	0.01	mg/100g
			88.0	kJ		B2	0.04	mg/100g
	たんぱく質	0.4	g/100g	B6		0.02	mg/100g	
	脂質	0.0	g/100g	B12		0.0	mg/100g	
	カルシウム	38.0	mg/100g	ビタミンC		4.0	mg/100g	
	鉄	0.2	mg/100g	ビタミンK		8.0	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	60.0	μg/100g		不溶性	2.1	g
		レチノール当量	5.0	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	0.4	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	0.0	μg/100g	葉酸	16	μg/100g	
		γ-トコフェロール	0.0	μg/100g	パントテン酸	0.10	mg/100g	
		δ-トコフェロール	0.0	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 <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 ※根			有意にグルコシタ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	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>橋本都三(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>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>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>(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_1130.html</li> </ul>							

項目	内容							
画像								
和名	テンニンカ							
学名	<i>Rhodomyrtus tomentosa</i> (Ait.) Hassk.							
方言名	ウエンチノミ・カプトウングワー・サーターギーマ・ポピトウン・ヤマバンシル(本島)、デーフ(久米)							
分類	植物界>シダ植物門>フトモモ科 >							
分布域	沖縄各地に分布する							
生育環境	乾いた原野酸性土壌地帯に生え、比較的光の良くあたる灌木地に生える							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑低木で高さ1-2mで、葉は長さ5-6cmで、枝には灰白色の毛が密生する</li> <li>花は観賞価値が高く紫紅色か白色で径約3cm、果実は液果で1.2cmほど、紫紅色に熟れる</li> </ul>							
食用部位	果実(葉・根)							
利用可能な季節	春～初夏(花)・夏(果実)							
利用方法(調理法)	生食・ゼリー・果実酒							
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>独特の味 甘みと香りがある</li> <li>実も小さく、糖度も高くはない</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>葉や根も食用とされる</li> <li>果実エキスは抗酸化作用を持ち、医薬部外品として利用されている</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> <li>沖縄県「有用植物要覧」<a href="http://www.pref.okinawa.jp/site/norin/shinrinken/kikaku/yuyou-detail/tenninka.html">http://www.pref.okinawa.jp/site/norin/shinrinken/kikaku/yuyou-detail/tenninka.html</a></li> </ul>							

項目	内容							
画像								
和名	ナワシロイチゴ							
学名	<i>Rubus parvifolius</i> L.							
方言名	ハマウトウビ、マーイチビ、ムギイチビ、ムリイチビ、ムズルイチパー、モーイチビ(本島)、アカンター・ムトウビズイ(宮古)、タイシ(西表・鳩間)、タイス(石垣)、テシー(竹富)							
分類	植物界>被子植物門>バラ科>							
分布域	日本各地に分布							
生育環境	平地、低山帯、荒地、まばらな林、路傍に見られる							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>つる状の落葉低木で長さ50cm、刺を散生し、葉は小葉が3~5枚で長さ・幅は3-5cm、裏面には灰白色の細毛がある</li> <li>花は小さく紅紫色、果実は球形の集合果で紅熟し、大きさは大小ふぞろい</li> </ul>							
食用部位	果実							
利用可能な季節	春							
利用方法(調理法)	生食・ゼリー・果実酒							
食味の特徴	酸っぱく、やや甘みがある							
安全性	食歴あり							
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>県内で流通していない。</li> <li>果実は、不眠、疲労回復(薬用酒)に、根は頭痛、めまいに効果があるといわれる</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	有機酸		0.56	%
機能性成分(1)	抗酸化	抗酸化物質(総ポリフェノール)	228	mg%	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		180相当	μmol TE/g
機能性成分(2)	項目	試験名			結果概要			
	美白	メラニン生成抑制試験			-			
	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	MMP産生抑制試験			優れた作用が認められた				
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>・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>・阪村優貴子(1982). ホウロクイチゴおよびナワシロイチゴの果実の成熟過程における成分の変化. 家政学雑誌 33(7)</li> <li>・田中葉津美(2011)北海道のキイチゴ属野生種および栽培種を用いた果実機能性成分および抗酸化能の評価ならびに種間雑種作出の試み~機能性成分および抗酸化能評価を中心として~</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/attach/pdf/syokubutusi_1-18.pdf">http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/iriomote_fc/iriomote_syokubutusi/attach/pdf/syokubutusi_1-18.pdf</a></li> </ul>							

項目	内容							
画像								
和名	ニッケイ (オキナワニッケイ)							
学名	<i>Cinnamomum sieboldii</i> Meissn.ex Nees							
方言名	カラキ、カラギ、カラケ、ニッキイ(本島)							
分類	植物界>被子植物門>クスノキ科>							
分布域	徳之島、沖縄島北部、久米島、石垣島							
生育環境	湿った肥沃な山地							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑小高木で幹は直立し、高さ10m以上になる。葉は革質で光沢があり3本の脈が目立ち長さ5-13cmの長楕円形</li> <li>樹皮や葉に桂皮油を含み、傷つけると芳香がある</li> <li>花は黄白色、実は楕円形で黒く熟す</li> </ul>							
食用部位	根皮、葉							
利用可能な季節	秋～冬(根皮)・通年(葉)							
利用方法(調理法)	生食・香辛料・薬用酒							
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>葉で果実酒を作れる。香りも味も良く冬に合う</li> <li>芳香、辛味、甘みがある</li> <li>香辛料(シナモン)として利用される</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>沖縄県固有の常緑高木</li> <li>樹皮、根皮を香辛料(肉桂)、薬用とし、中国の重要な漢方の代用となる</li> <li>中枢神経の興奮を鎮め、水分代謝を調節する。他剤と配合し健胃、発汗、解熱、鎮痛薬に効果があるといわれている</li> <li>葉を乾燥させたカラギ茶が国頭村で作られている</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	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) ※シナモンパウダー	含有	-	スーパーオキッド消去試験	-	単位/g	
		ORAC試験	2675.36	μmol TE/g	DPPHラジカル補足活性試験	高い活性	-	
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			強くグルコシタ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	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>與那原正勝(2010). やんばる樹木観察図鑑</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-(桂皮)</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>五明紀春(1996) 香辛料のα-アマラーゼ活性及びα-グルコシダーゼ活性に及ぼす影響</li> <li>USDA Database for the Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of selected Foods(PDF)</li> <li>山口智子(2012)調理過程における野菜類の抗酸化性の評価に関する研究</li> <li>田中隆(2009)科学研究費補助金研究成果報告書</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 <a href="http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_384.html">http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_384.html</a></li> </ul>							



項目	内容							
画像								
和名	ノボタン							
学名	<i>Melastoma candidum</i> D.Don							
方言名	オーパンキ、タニハンキー、テーニー、ハンカー、パンキヤンギ、ハンクー、ハンコー、ハンチュウ、ファンキク、マキバルカンクー・ミーハンカーギー・ミーハンク・ミーファンカ(本島)、ゴンゴマーマ・ヌーバラ(石垣)、タンキマツタ(与那国)、パンカ(座間味)、ハンキター(渡嘉敷)、ファンキー(伊是名)、マラハチカ(西表)							
分類	植物界>被子植物門>ノボタン科>							
分布域	奄美大島以南の沖縄各地、台湾、中国等に分布							
生育環境	・乾いた草地、日当たりのいい林縁に生え、酸性土壌を好む							
形態的特徴	・常緑低木で高さ0.5~1.5m、若枝、葉などに淡褐色の剛毛があり、葉の長さは8-10cm ・花は美しい紫紅色でまれに白色、果実は壺状の鐘形で長さ13-18mm、熟れるるとしばしば不規則に列開する							
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	・やや肉質の果肉は甘みがあり、細かい多数の種子の舌ざわりがある ・実を食べると口の中が黒紫色になる							
安全性	食歴あり ※実には山羊には有毒で致死作用があるとされる							
流通状況、その他情報	・公園樹として植栽される ・全草や根を、消炎、解毒、打撲、乳汁不足、切傷に用いる							
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> 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		有意に反応	-
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	・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 ・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 ・(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_759.html">http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_759.html</a> ・Hajime Daitoほか(2003) 特開平11-310530号公報							

項目	内容							
画像								
和名	ハクサンボク							
学名	<i>Viburnum japonicum</i> (Thunb.) Spreng.							
方言名	インヌ(久米)、インマル、ウメシギ、ウメシギー、ウリギ、ムイ、ムイリ、ムギイギイ、ムディ、ムーリー、ムリギー、メシギ、メシンギー(本島)							
分類	植物界>被子植物門> スイカズラ科 >							
分布域	本州、九州、沖縄各地							
生育環境	海岸地方から～丘陵地林内まで、低地から山地に生育する							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑小高木で高さ1.5-6mになり、樹皮は黒褐色、葉は革質で長さ5-20cm、表面はなめらかで光沢がある</li> <li>枝の先から白色の多数の小花が咲き悪臭がある。果実は楕円形、長さ7-9mm、赤く熟す</li> </ul>							
食用部位	果実							
利用可能な季節	冬							
利用方法(調理法)	果実酒							
食味の特徴	よく熟れた実を果実酒にすると、濃紫紅色でガマズミ属特有の香りがあり、わずかに苦く、酸味のきいた味わいになる							
安全性	食歴あり							
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>生花花材として有望であり、庭園木として利用される</li> <li>昔は枝で箸が作られ、木材は器具やパイプ工芸に利用される</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)	-	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>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>(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_1066.html">http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_1066.html</a></li> </ul>							

項目	内容							
画像								
和名	ヒカゲヘゴ							
学名	<i>Cyathea lepifera</i> (J.Sm. ex Hook.) Tryon							
方言名	バラビ(石垣)、バラピ(西表)、マヤヒグ(沖縄、東江)							
分類	植物界>シダ植物門>ヘゴ科>							
分布域	奄美大島以南、沖縄島、八重山に分布							
生育環境	森林地帯の谷間や湿った明るい山地斜面、谷間に生える。							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>大型の常緑シダ植物で、日本最大のシダ植物。幹は直立して高さは3~10m、先端から3~4mの葉を出す</li> <li>新芽は毛に覆われている</li> </ul>							
食用部位	新芽(約80cm) *毛は取り除く							
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・刺身							
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>おひたしでは、山芋のようなシャキシャキ感・粘りを楽しめる</li> <li>灰汁が無く、生食可能のため調理しやすい</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>一部の農産物市場等で販売されている。また、石垣島では栽培されており、飲食店で提供されている</li> <li>八重山地方では、行事や祭事などにも使われる食材である</li> <li>整腸、夏バテ防止、胃弱、胃炎、食欲不振、咳止、痰切り、高血圧、糖尿病の予防、便秘に効能があるといわれている</li> <li>観葉植物としても利用されている</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		21.0	Kcal/100g	ビタミンB	B1	<0.01	mg/100g
			-	kJ		B2	0.02	mg/100g
	たんぱく質	0.6	g/100g	B6		-	mg/100g	
	脂質	0.2	g/100g	B12		-	mg/100g	
	カルシウム	-	mg/100g	ビタミンC	5.0	mg/100g		
	鉄	-	mg/100g	ビタミンK	11.0	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	85.0	μg/100g		不溶性	-	g
		レチノール当量	7.0	μg/100g		総量	2.4	g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール	0.4	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	0.21	mg/100g
		β-トコフェロール	<0.1	μg/100g	葉酸	24	μg/100g	
		γ-トコフェロール	<0.1	μg/100g	パントテン酸	<0.05	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)	0.06	g/100g	スーパーオキシル消去活性試験	-	単位/g	
		ORAC試験	<5	μmol TE/g	DPPHラジカル消去活性試験	<1	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			新芽で有意なメラニン生成抑制活性が見られた			
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			新芽では10 mg/mlにおいてわずかな活性が見られた			
		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			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>池原直樹(1984). 沖縄植物野外活用図鑑 第4巻 海辺の植物とシダ</li> <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>橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州-琉球の草木</li> <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>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-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	ヒリュウシダ								
学名	<i>Blechnum orientale</i> L.								
方言名	シシパー(本島)								
分類	植物界>シダ植物門> シシガシラ科 >								
分布域	小笠原、屋久島以南の南西諸島に生え、沖縄では普通にみられる								
生育環境	山地の路肩や斜面、低地から山地の明るい林内や林縁に生える								
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑のシダ植物で、葉は大型で1.5mほどになり紙質、葉柄は太く光沢のある濁黄色</li> <li>新葉は鮮紅色をし、若芽も赤い</li> </ul>								
食用部位	新芽・柔らかい葉先								
利用可能な季節	通年								
利用方法(調理法)	天ぷら、炒め物等								
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>苦味、えぐみがあるため、アク抜きが必要。</li> <li>新芽も大きいので食べごたえがある。</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>食用として流通していない。</li> <li>解毒作用があるといわれている。</li> <li>食物繊維やポリフェノール類が多く含まれ、整腸作用や抗酸化作用等に期待が出来る</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		25.0	Kcal/100g	ビタミンB	B1	<0.01	mg/100g	
			-	kJ		B2	0.03	mg/100g	
	たんぱく質		0.9	g/100g		B6	-	mg/100g	
	脂質		0.2	g/100g		B12	-	mg/100g	
	カルシウム		-	mg/100g	ビタミンC		6.0	mg/100g	
	鉄		-	mg/100g	ビタミンK		14.0	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		147.0	μg/100g		不溶性	-	g
		レチノール当量		12.0	μg/100g		総量	5.9	g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール		0.5	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	0.45	mg/100g
		β-トコフェロール		<0.1	μg/100g	葉酸		30	μg/100g
		γ-トコフェロール		<0.1	μg/100g	パントテン酸		0.16	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)		2.00	g/100g	スーパーオキシド消去活性試験		-	単位/g
		ORAC試験		170	μmol TE/g	DPPHラジカル消去活性試験		55.0	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			特筆すべき結果は見られなかった				
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			新芽に顕著なα-グルコシダーゼ阻害活性が見られた				
		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			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>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>(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>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> </ul>								

項目	内容								
画像									
和名	フクギ								
学名	<i>Garcinia subelliptica</i> Merr.								
方言名	サバギ、ブクギ、フクジ(本島)、フクイ、フクン(石垣)、プクルギー(宮古)、ブクン(与那国)、フケーキ(西表)、フコン(波照間)、フンプトウウ(竹富)								
分類	植物界>被子植物門> マタタビ科 >								
分布域	石垣島、西表島、与那国島に自生または野生化して生える								
生育環境	海岸近くの屋敷や道路周辺等に広く植栽されているほか、野生種は山林・低地林に散生する								
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑高木で、高さ15mに達し、葉は長さ8-12cmで厚く光沢がある</li> <li>雌雄異株で、実は球形、径2.5~3.5cmで橙黄色に熟し、外皮は革質、種子は1-3個内蔵する</li> </ul>								
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	柿にやや似た味だが甘みは少なく、特有の香りと粘りがある								
安全性	食歴あり								
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>街路樹、防風潮林等で利用され、植栽材料として流通している</li> <li>材はやや黄色を帯びた白色で緻密、建築材に優良</li> <li>樹皮を乾燥させたものを、染料として利用できる</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		98	Kcal/100g	ビタミンB	B1	0.11	mg/100g	
			-	kJ		B2	0.05	mg/100g	
	たんぱく質		1.3	g/100g		B6	-	mg/100g	
	脂質		0.8	g/100g		B12	-	mg/100g	
	カルシウム		-	mg/100g	ビタミンC		20	mg/100g	
	鉄		-	mg/100g	ビタミンK		16	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		69.0	μg/100g		不溶性	-	g
		レチノール当量		5.3	μg/100g		総量	7.6	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	0.42	mg/100g
		β-トコフェロール		<0.1	μg/100g	葉酸		33	μg/100g
		γ-トコフェロール		2.4	μg/100g	パントテン酸		0.16	mg/100g
		δ-トコフェロール		0.6	μg/100g	-		-	-
機能性成分(1)	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)		0.63	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		26	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			特筆すべき結果は見られなかった				
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			濃度依存的な活性が見られた				
		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			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			強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(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>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>財団法人 海洋博覧会記念公園管理財団(2009) 熱帯果物図鑑</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/t269_hukugi.pdf">http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/iriomote_fc/iriomote_syokubutusi/pdf/t269_hukugi.pdf</a>								

項目	内容									
画像										
和名	フクマンギ									
学名	<i>Carmona retusa</i> (Vahl) Masamune									
方言名	ウクマンギ、ククマンギ、ココマンギ、ナイギ、フクマギマ、フクマンギー、ポンポンギ、マンギ(本島)、テテクツージー(竹富)、ジントング(伊是名)、ナンビー、ナンビーギ(渡嘉敷)、パタングシアン、パタングシャーン、パチングシャマキ(西表)、ハチリンゴサ、ハチリンゴサー、パツルンゴサー、ハトロング(石垣)、パテーシ(波照間)、ヒクマン(座間味)、フトウミキギ(多良間)、プブルギー(久米)、ソースジッキー、ソータガスキー、ソータギー(宮古)									
分類	植物界>被子植物門>ムラサキ科>									
分布域	奄美大島以南の沖縄各地(大東島を除く)、中国南部、台湾等									
生育環境	海岸近くの雑木林に生育し、石灰岩地帯に多く見られる									
形態的特徴	・常緑低木で高さ1-3m。葉の表面は毛が生えていてざらつき、先は丸くなっているが、まれに3つに分裂する ・白い花が1~7個咲き、果実は核果で球形、径約4mm、黄橙色や赤色に熟する									
食用部位	果実・葉									
利用可能な季節	夏~秋									
利用方法(調理法)	生食									
食味の特徴	・小さい果実は甘酸っぱく、口あたりよく食べられる ・葉を茶の代用として使うことも出来る									
安全性	食歴あり									
流通状況、その他情報	・観賞用に栽培されることが多い。生け垣や庭園樹として使われるが、盆栽用にも使われる									
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	・天野鉄夫(1982). 球列島有用樹木誌 ・佐竹義輔ら(1989). 日本の野生植物 木本Ⅱ ・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									

項目	内容							
画像								
和名	フトモモ							
学名	<i>Syzygium jambos</i> (L.) Alston							
方言名	フートー、ブートー(本島)、フットー(石垣)、フドーキ(西表)							
分類	植物界>被子植物門>フトモモ科>							
分布域	屋久島、奄美大島、沖縄島・石垣島・西表島・与那国島等で野生化(東インド原産)							
生育環境	溪流沿いなどに生え、土壌適応性が広い							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑高木で高さ10mに達し、葉先は細くとがり長さ10-20cm、上面は光沢があり革質</li> <li>花は白又は緑色、液果は球形あるいは卵円形で長さ2.5~5cmで熟すと帯黄色となり、芳香を放つ</li> </ul>							
食用部位	果実							
利用可能な季節	夏							
利用方法(調理法)	生食・ジャム・果実酒							
食味の特徴	甘みが薄く淡白だが、香りがよく、バラのような芳香を持つ(英語名はローズ・アップル)							
安全性	食歴あり							
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>インド原産の果樹として栽培されていたものが野生化したといわれており、南九州で稀に栽培される</li> <li>花や果実、種子は利尿、血圧降下、下痢止め、解熱に効き、東南アジアでは貴重な漢方薬として利用されている</li> <li>葉を解熱に、樹皮を特に十二指腸の駆虫に用いる</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	スーパーオキシド <sup>o</sup> 除去試験	-	単位/g	
		ORAC試験	-	μmol TE/g	DPPHラジカル除去試験	反応あり	-	
機能性成分(2)	項目	試験名			結果概要			
	美白	チロシナーゼ阻害試験 *レンプ(オオフトモモの実)			チロシナーゼ酵素阻害活性を示すことがわかっている			
	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>(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>市場俊雄ら(2015)フトモモ科植物中のPARP 阻害活性物質</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/t274_hutomomo.pdf">http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/iriomote_fc/iriomote_syokubutusi/pdf/t274_hutomomo.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_755.html">http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_755.html</a></li> </ul>							

項目	内容								
画像									
和名	ホウビカンジュ								
学名	<i>Nephrolepis biserrata</i> (Sw.)Schott								
方言名	宮古ゼンマイ(宮古島)								
分類	植物界>シダ植物門> ツルシダ科 >								
分布域	小笠原、トカラ列島以南の南西諸島								
生育環境	岩や樹木の上に着生し、葉を下に垂らすようにつける。本島南部では琉球石灰岩地帯にみられる								
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・常緑のシダ植物で、葉は長い葡枝を出し1-2.5mで紙質、葉柄は無毛平滑</li> <li>・新芽は鮮やかな緑色で、茎は太く先が丸まっている</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 (夏は葉が硬くなり、食用に不適)								
利用方法(調理法)	天ぷら・炒め物・おひたし・サラダ・煮物								
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シャキシャキとした歯ごたえの中にとろみがあり、おいしい</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								
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等で販売されている。</li> <li>・主に宮古島で宮古ゼンマイの名で利用されるほか、沖縄島や内地のホテルで取り扱いがみられる。</li> </ul>								
栄養成分(1) *新芽	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位	
	エネルギー		25.0	Kcal/100g	ビタミンB	B1	<0.01	mg/100g	
			-	kJ		B2	0.06	mg/100g	
	たんぱく質		1.9	g/100g		B6	-	mg/100g	
	脂質		0.2	g/100g		B12	-	mg/100g	
	カルシウム		-	mg/100g	ビタミンC		64.0	mg/100g	
	鉄		-	mg/100g	ビタミンK		68.0	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		1,026	μg/100g		不溶性	-	g
		レチノール当量		82.0	μg/100g		総量	4.8	g/100g
栄養成分(2) *新芽	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	0.52	mg/100g
		β-トコフェロール		<0.1	μg/100g	葉酸		69	μg/100g
		γ-トコフェロール		<0.1	μg/100g	パントテン酸		0.20	mg/100g
		δ-トコフェロール		<0.1	μg/100g			-	-
機能性成分(1) *新芽	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)		0.20	g/100g	スーパ-オキシド消去活性試験		-	単位/g
		ORAC試験		20	μmol TE/g	DPPHラジカル消去活性試験		9.0	μmol TE/g
機能性成分(2) *新芽	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			新芽は有意にメラニン生成を促進していた				
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			新芽に顕著なα-グルコシダーゼ阻害活性が見られた				
		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			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>・池原直樹(1984). 沖縄植物野外活用図鑑 第4巻 海辺の植物とシダ</li> <li>・初島住彦・天野鉄夫(1994)琉球植物目録</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>・初島住彦(1975)琉球植物誌(追加・改訂版)</li> </ul>								



項目	内容									
画像										
和名	ホルトノキ									
学名	<i>Elaeocarpus sylvestris</i> (Lour.) Poir.									
方言名	ターウルサー、ターヌシギ、ターラサーギ、ターラシ、トーナス、トーヌシ、トーラシ、トールシー、ユチグ、ワカギ(本島)、クルサ、ラウラシ(久米)、チンダーサー、フチンダーサ、ツンナマキ(石垣)、マツマヤキ、ビーマツマヤ(西表)									
分類	植物界>被子植物門>ホルトノキ科>									
分布域	本州(千葉県南部以西)、四国、九州、奄美大島以南の沖縄(大東島を除く)									
生育環境	暖帯南部から亜熱帯にかけて、低地から山地の常緑林内にはえる									
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑高木で高さ10-25mになり、葉は枝先に集まってつき厚く、長さ5-12cm。古い葉は赤く色づいて落葉する</li> <li>花は総状に白色の花が多数咲き、果実は長楕円形で長さ1.5-2cmで緑色、後に熟して黒紫色になる</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>果実はわずかに甘く、特有の香りがある</li> <li>果実酒は、やや甘く、やや苦い辛口になる</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>街路樹、公園樹、庭園木としてよく利用されている</li> <li>樹皮と枝葉の煎汁を、大島紬の黒褐色染料に用いる</li> <li>木材を家具、薪炭材に用い、シイタケ原木にも良好</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)		6.80	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	チロシナーゼ阻害試験 *ホルトノキ属植物			優れたチロシナーゼ阻害作用を示し、美白作用も示した					
	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>榊新報出版(1985). 原色版 花づくり・庭づくり沖縄園芸百科</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>公開特許2003-095857</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_694.html">http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_694.html</a></li> </ul>									

項目	内容							
画像								
和名	マテバシイ							
学名	<i>Lithocarpus edulis</i> (Makino) Rehd.							
方言名	クダン、クダンカシ、クダ、クラニキ、クラルギー、クラン、ドゥングリギー(本島)							
分類	植物界>被子植物門>ブナ科 >							
分布域	本来の分布地は九州から沖縄であるが、関東以南で広く植栽されている							
生育環境	山頂の日当たりの良い場所を好む							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑高木で、高さ10m以上に達する。葉は硬い革質で表面に光沢がある</li> <li>堅果は長さ1.5~2.5cmで、秋に収穫する</li> </ul>							
食用部位	果実(堅果)							
利用可能な季節	秋~春							
利用方法(調理法)	飯物・炒め物 (皮をむき炒めてご飯と混ぜたり、・ナッツとして味わっても良い)							
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アク抜き不要で食用となる。</li> <li>・炒ってから殻をとりご飯に入れたり、塩をふっても珍味でおいしい</li> </ul>							
安全性	食歴あり							
流通状況、その他情報	・植木用苗としての流通がある							
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位
	エネルギー		236.0	Kcal/100g	ビタミンB	B1	-	mg/100g
			-	kJ		B2	-	mg/100g
	たんぱく質		2.5	g/100g		B6	-	mg/100g
	脂質		0.7	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	0.9	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)	1.60	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>・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>・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 ・佐竹義輔ら(1989). 日本の野生植物 木本 I</li> <li>・松山利夫「木の実」もとの文化史47/法政大学出版局/371pp./1982</li> <li>・沖縄県「有用植物要覧」<a href="http://www.pref.okinawa.jp/site/norin/shinrinken/kikaku/yuyou-detail/matebashii.html">http://www.pref.okinawa.jp/site/norin/shinrinken/kikaku/yuyou-detail/matebashii.html</a></li> </ul>							

項目	内容							
画像								
和名	マルバチシャノキ							
学名	<i>Ehretia macrophylla</i> Wall. Ex Roxb.							
方言名	チシャ(本島)、ケージ、ケーブ(石垣)、ケイシ(西表)、ズィアクギ、スサンキギ(宮古)、ダヌキギ、ダヌクツツ(多良間)							
分類	植物界>被子植物門> ムラサキ科 >							
分布域	本州(千葉県以西)、四国、九州、沖縄各地、中国南部等							
生育環境	海岸近くのやや窪地に生える							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・落葉小高木で高さ4-10m程になり、葉は厚く長さ6-20cm、表面に剛毛があるためざらつく</li> <li>・白色の花は密につき芳香があり、果実はやや平たい球形で径1-1.5cmで黄熟する</li> </ul>							
食用部位	果実							
利用可能な季節	夏～秋(実)							
利用方法(調理法)	若葉・果実							
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若葉はレタスの味がする</li> <li>・果実は、甘みと特有の風味がある</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>・果実は昔、救荒食料にもなった</li> <li>・樹皮はチシャ染めに利用され、下痢止めに効果があるともいわれている</li> <li>・庭園、公園などの緑化樹として利用される</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)	-	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>・片野田逸朗(1999). 琉球弧・野山の花from AMAMI</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/t292_marubatisyanoki.pdf">http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/iriomote_fc/iriomote_syokubutusi/pdf/t292_marubatisyanoki.pdf</a>							

項目	内容							
画像								
和名	マンリョウ							
学名	<i>Ardisia crenata</i> Sims							
方言名	ンジュン(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	本州、四国、九州、沖縄、朝鮮等							
生育環境	低地～山野の常緑樹林内、樹下に生える							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・常緑低木で高さ0.3～2m、幹は直立し灰白色で上部で分岐する。葉は両面無毛、濃緑色で光沢がある</li> <li>・果実は球形で径6-8mm、鮮やかに赤く熟す</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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・果実は甘みがある</li> <li>・核が大きく、サラダなどには不適</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>・全草を 解毒、扁桃炎、打撲、肝臓病、去痰、咳止め、根をリンパ節炎などに用いる</li> <li>・縁起の良い植物として正月の飾りによく利用される</li> <li>・園芸品種を含み、庭園樹、鉢植え、盆栽、切花、庭植え、修景植栽に用いる</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6巻 山地の植物</li> <li>・片野田逸朗(1999). 琉球弧・野山の花from AMAMI</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>・與那原正勝(2010). やんばる樹木観察図鑑</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/iriomote_fc/iriomote_syokubutusi/pdf/t297_manryou.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_813.html</li> </ul>							

項目	内容								
画像									
和名	ムベ (別名:トキアワアケビ)								
学名	<i>Stauntonia hexaphylla</i> (Thunb.) Dence.								
方言名	ヤマフート(本島)、チーガ(久米)、ンミ(渡嘉敷)								
分類	植物界>被子植物門>アケビ科>								
分布域	本州(関東地方以西)、四国、九州、奄美大島以南、沖縄各地								
生育環境	多くは常緑樹林の林縁、雑木林、路傍などに好んで生える								
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>つる状の落葉低木で、茎は他の植物に絡んで長く伸びる。葉は5-7個小葉からなる複葉で革質、成葉はやや光沢あり</li> <li>液果は卵円形で長さ5~8cm、紫色に熟し果肉は白く、多数の黒色の種子がある。裂開はしない</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・果実酒								
食味の特徴	・淡い甘さがあり、リキュールの材料にもできる								
安全性	食歴あり								
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>果実や種子を駆虫薬に、茎や根を強心、利尿、おできに用いる</li> <li>根または茎を煎じて動悸や息切れ、むくみややすい場合に服用する</li> <li>種子の油を、灯火に用いる</li> <li>蔓を、椅子、籠、細工物の材料に用いる</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>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>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>(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_406.html">http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_406.html</a></li> </ul>								

項目	内容								
画像									
和名	モクタチバナ								
学名	<i>Ardisia sieboldii</i> Miq.								
方言名	イズシ、イルシ、ウマヌヒシヤ、ウムガーギー、テッポータマギー、ハクチンギ、ハクチンダマ、フェーギ、フェーギー、ミンダマ、ンジュサ(本島)、アクチャ、ンズユシ(久米)、アクツ、アブチャマキ、アブッキ(西表)、アフツ(石垣)、ンギスギ、ウギヤスキー(宮古)、アグティー(与那国)、ウグス、ウグスギ(多良間)、ンジシギ(座間味)、ンズシギ(渡嘉敷)								
分類	植物界>被子植物門> ヤブコウジ科 >								
分布域	小笠原、四国南部、九州、奄美大島以南の沖縄、中国南東部、台湾								
生育環境	海岸地方の土壌が深く、湿潤な地に多く、山地にも点在する								
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑高木で高さ2-10mになり、葉は厚く光沢はなく、長さ7-12cm、葉の裏は淡い緑色をしている</li> <li>白や淡い桃色の花が枝の上部につき、果実は球形で、径8-10mm、はじめは紅色で後に暗紫色～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	・完熟した果実は甘みがある								
安全性	食歴あり								
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>殺虫剤として煎汁で洗浄することもある</li> <li>皮を除いた未熟果実は救荒時に粥にした</li> <li>台風や潮風に強く、生垣、防風樹に適している</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	ビタミンC	B12	-	mg/100g	
	カルシウム		-	mg/100g		ビタミンK	-	mg/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	不溶性	-	g
		カロテン	-	μg/100g			総量	-	g/100g
	レチノール当量		-	μg/100g	ナイアシン当量		ニコチン酸当量	-	mg/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール	-	μg/100g	葉酸	-	μg/100g		
		β-トコフェロール	-	μg/100g	パントテン酸	-	mg/100g		
		γ-トコフェロール	-	μg/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	-			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>仲真良英(1980). 沖縄教材植物図鑑</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><a href="http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/iriomote_fc/iriomote_syokubutusi/pdf/t308_mokutatibana.pdf">http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/iriomote_fc/iriomote_syokubutusi/pdf/t308_mokutatibana.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_818.html">http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_818.html</a></li> </ul>								

項目	内容									
画像										
和名	モモタマナ (別名:コバテイシ)									
学名	<i>Terminalia catappa</i> L.									
方言名	ウチキ、ウファデサー、クバデーシ、クバデーサー、クワデーシヤ(本島)、クバシキ(西表)、クバディサー(与那国)、クバディス、クバデーサ(石垣)									
分類	植物界>被子植物門>シクンシ科>									
分布域	小笠原、沖縄以南のアジア全般									
生育環境	沖縄では海岸地帯に多く自生し、石灰岩質母材を好む									
形態的特徴	・半落葉性の高木で高さ20m以上に達し、葉は光沢のある革質で20-25cm。冬に所々紅葉し、少しずつ落葉する ・小さい白色の花が穂状につき、果実は扁球形で径約3-7cmで青緑色、硬い内果皮の中に1個の仁を内蔵する									
食用部位	果実									
利用可能な季節	秋～冬									
利用方法(調理法)	仁(生食・炒め物)、果実(薄い層)									
食味の特徴	・仁を炒って食べると香ばしく、アーモンドやラッカセイに似て美味。Country almond と呼ぶ ・果実は柔らかく、酸味が低く果汁豊富で爽やか									
安全性	食歴あり									
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・街路樹、公園樹として植栽される。</li> <li>・オオコウモリが外果皮を好んで食べる</li> <li>・樹皮と葉は煎じて下熱、下痢止め、咳止め、糖尿病、膀胱カタル、結石に用い、果実は下剤として用いる</li> <li>・日干しの仁から癖のない黄色い半乾精油を採取し、食用油として利用</li> <li>・タンニンを含有し、黒色染料に用い、マレーシア地域では歯を染めるのに使用される</li> </ul>									
栄養成分(1) *種子(仁)	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位		
	エネルギー		532.0	Kcal/100g	ビタミンB	B1	-	mg/100g		
			-	kJ		B2	-	mg/100g		
	たんぱく質		17.5	g/100g		B6	-	mg/100g		
	脂質		46.2	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		26.0	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) ※カテキン換算		44	%/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		50%以上	消去作用	
機能性成分(2) ※幹部	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 ※樹皮			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 ※幹			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>・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>・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>・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>・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>・佐竹義輔ら(1989). 日本の野生植物 木本Ⅱ</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>・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>・Tetsuya Fujinoら(2003)公開特許</li> <li>JP2004238349A<a href="https://patents.google.com/patent/JP2004238349A/ja?q=JP2004238349A">https://patents.google.com/patent/JP2004238349A/ja?q=JP2004238349A</a></li> <li>・沖縄県「有用植物要覧」<a href="http://www.pref.okinawa.jp/site/norin/shinrinken/kikaku/yuyou-detail/kobateishi.html">http://www.pref.okinawa.jp/site/norin/shinrinken/kikaku/yuyou-detail/kobateishi.html</a></li> </ul>									

項目	内容								
画像									
和名	ヤナギイチゴ								
学名	<i>Debregeasia edulis</i> (S. et Z.) Wedd.								
方言名	クワハチャグミ、コウムグル、コハチャグミ(奄美大島)								
分類	植物界>被子植物門>イラクサ科 >								
分布域	本州、四国、九州、沖縄各地								
生育環境	沖縄では山地の溪側の傾斜した荒地や、山すその水辺などに生える								
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・落葉低木で、ところどころ2-3mになり、葉は線状で長さ5-18cmで洋紙質、裏面は白綿毛が密生する</li> <li>・雌雄異株、集合果は球形で径5~7mm、橙黄色に熟し多汁質</li> </ul>								
食用部位	果実								
利用可能な季節	夏頃								
利用方法(調理法)	生食・サラダ・ゼリー								
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・果実は全体が軟らかくねっとりした食感があり甘い、葉草的なクセのある味</li> <li>・サラダに散らして彩りにもなる</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>・根や葉を、止血剤、解熱、関節炎に用いる</li> <li>・茎を、繊維を取るのに用いる</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	スーパーオキシド <sup>o</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>・橋本郁三(2006)野生植物食用図鑑—南九州-琉球の草木・初島住彦(1975)琉球植物誌(追加・改訂版)</li> <li>・片野田逸朗(1999)琉球弧・野山の花from AMAMI</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_277.html">http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_277.html</a>								



項目	内容							
画像								
和名	ヤマモモ							
学名	<i>Myrica rubra</i> S. & Z.							
方言名	ヤマムム、ムム、マチムム、イシムム、ミジムム、マチムム、ヤマム、ヤンバルムム(本島・徳之島)、ムン(八重山諸島)、ヤマムン(宮古)							
分類	植物界>被子植物門> ヤマモモ科 >							
分布域	本州(関東南部・福井以西)、四国、九州、沖縄各地							
生育環境	日当たりの良い山野などに自生する							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑高木で高さ6-10m、まれに20mにもなり、葉は革質で長さ5-10cm、幼苗や萌芽には荒い鋸歯がある</li> <li>雌雄異株、果実は核果で球形の径1.5-2.0cm、赤く熟し1個の種子を内蔵する</li> </ul>							
食用部位	新芽・果実							
利用可能な季節	夏(実)							
利用方法(調理法)	天ぷら(新芽)・生食(果実)・ジャム・果実酒							
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>程よい甘さ(新芽)</li> <li>果実は甘酸っぱく生食でき、ジャム・ソース・塩漬けなどにしても美味</li> <li>ヤマモモ酒は、まろやかな甘みと渋みがバランスよい</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>樹皮は乾燥して魚網の染色などに用いる</li> <li>樹皮を下痢止めとして煎じて服用し、収れん、解毒、駆虫にも使われる。打撲、やけど等には外用もする</li> <li>果実は食欲不振や夏バテに、根は吐血ややけどに効果があるといわれている</li> <li>生薬名: 揚梅(ヨウバイ)=果実、揚梅皮(ヨウバイヒ)=樹皮</li> </ul>							
栄養成分(1) *果実	分析項目		値	単位	分析項目		値	単位
	エネルギー		44.0	Kcal/100g	ビタミンB	B1	0.0	mg/100g
			-	kJ		B2	0.03	mg/100g
	たんぱく質		0.5	g/100g		B6	0.05	mg/100g
	脂質		0.2	g/100g		B12	0.00	mg/100g
	カルシウム		4.0	mg/100g	ビタミンC		4.0	mg/100g
	鉄		0.4	mg/100g	ビタミンK		0.0	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	18.0	μg/100g		不溶性	0.8	g
		レチノール当量	2.0	μg/100g		総量	1.1	g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール	0.3	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	0.40	mg/100g
		β-トコフェロール	0.0	μg/100g	葉酸		26	μg/100g
		γ-トコフェロール	0.0	μg/100g	パントテン酸		0.21	mg/100g
		δ-トコフェロール	0.0	μg/100g	ビタミンD		0.0	μg/100g
機能性成分(1) *葉	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)	3.3	g/100g	スーパーオキソド消去試験		-	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	-			15%のメラニン生成抑制を有する			
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験 *葉			有意にグルコシダ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>井内晃ら(1999). ヤマモモの機能性評価と製品開発, 徳島工技セ研報(8)</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>樋口純一郎(2011). ヤンバルの森の山菜たち</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>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):写真で見る形態と食経路-</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>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>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/t333.yamamomo.pdf">http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/iriomote_fc/iriomote_syokubutusi/pdf/t333.yamamomo.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_239.html">http://www.amami.or.jp/kouiki/seibutsusigen/detail_plant/plant_detail_239.html</a></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	ヨモギ類							
学名	<i>Artemisia princeps</i> Pampanini *ヨモギ							
方言名	フーチ(西表)、フチイ(石垣)、フーチバ・フーチバー、ヤツブサ(宮古)							
分類	植物界>被子植物門>キク科>							
分布域	日本各地							
生育環境	低地から山地までの路傍、畑地、原野に大小の集団をつくって群生する							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多年生草本で高さ60-120cmになり、概ね白い毛に覆われるが、九州のヨモギは全草無毛もある</li> <li>・葉は羽状に深裂し、茎上に細かい頭状花を多数つける。ニシヨモギ等の複数種が知られる</li> </ul>							
食用部位	若葉							
利用可能な季節	通年(春~初夏にかけての若葉は特に良い)							
利用方法(調理法)	天ぷら、草餅等、和え物、汁物、茶、臭み消し							
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・沖縄のヨモギは苦味の柔らかなニシヨモギという種類で独特のさわやかな香りがある</li> <li>・天ぷらでは苦味が強いが、香りがよくおいしい</li> <li>・蒸しケーキ等は香りよくおいしい</li> </ul>							
安全性	食歴あり							
流通状況、その他情報	<p>ヨモギは八重瀬町で生産がある</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・農産物直売所等で販売されている。</li> <li>・漢方では他の生薬と配合し収れん性止血薬として子宮出血、月経調節、腹痛、胃痛に用いる</li> <li>・民間では生薬を揉んだ汁を虫刺、切傷に塗布、乾燥葉を煎じて吐血、下痢、鎮痛や急性胃腸炎による嘔吐等に服用</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		46.0	Kcal/100g	ビタミンB	B1	0.19	mg/100g
			-	kJ		B2	0.34	mg/100g
	たんぱく質		5.2	g/100g		B6	0.080	mg/100g
	脂質		0.3	g/100g		B12	0.00	mg/100g
	カルシウム		180.0	mg/100g	ビタミンC	-	mg/100g	
	鉄		4.3	mg/100g	ビタミンK	340.0	μg/100g	
	ビタミンA	レチノール	0.0	μg/100g	食物繊維	水溶性	0.9	g
		カロテン	5,300.0	μg/100g		不溶性	6.9	g
		レチノール当量	440.0	μg/100g		総量	7.8	g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール	32.0	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	2.40	mg/100g
		β-トコフェロール	1.0	μg/100g	葉酸	190	μg/100g	
		γ-トコフェロール	5.0	μg/100g	パントテン酸	0.55	mg/100g	
		δ-トコフェロール	0.0	μg/100g	-	-	-	
機能性成分(1)	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)	210程度	mg gallic ci d eq./100 g	スーパーオキッド消去試験	-	単位/g	
		ORAC試験	140	μmol TE/g	DPPHラジカル消去試験	強い反応	-	
機能性成分(2)	項目	試験名			結果概要			
	美白	B16細胞チロシナーゼ阻害試験			-			
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験 *ニシヨモギ			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 *リュウキュウヨモギ			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>・橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州—琉球の草木</li> <li>・清水大典(1967). 山菜全科—採取と料理</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線—</li> <li>・(社)沖縄県緑化推進委員会(2006). 沖縄における山野草木本類の食材調査報告</li> <li>・池原直樹(2007). 沖縄の薬草・野草料理~ウチナーヌチグスイ料理~</li> <li>・坂井 祥平(2008). 県産農産物の抗酸化性</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>・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>・前田剛希(2006)沖縄伝統野菜の低密度リポタンパク質(LDL)の酸化抑制能</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>							

項目	内容									
画像										
和名	リュウキュウイチゴ									
学名	<i>Rubus grayanus</i> Maxim.									
方言名	イチヨビ、オーイチビ、シクチイチブ、シシクイオトビ、ツークイイチビ、トイヌマイミヒチウビ、ヒーイチビ(本島)、タイシ(西表)、ヤマタイシ(石垣)									
分類	植物界>被子植物門>バラ科>									
分布域	屋久島以南に生育 ※与那国島では同属のアリサンオオバライチゴが生育する									
生育環境	日当たりのよい山裾や山地路傍などに生える低木									
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・落葉低木で、葉は卵上楕円形、縁に低鋸歯がついている</li> <li>・白色の花は短枝の先に普通1個、下向きに咲き、集合花は橙黄色に熟して径13-15mmほど</li> </ul>									
食用部位	果実									
利用可能な季節	春									
利用方法(調理法)	生食・ゼリー・果実酒									
食味の特徴	・甘酸っぱく美味しい。									
安全性	食歴あり									
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現況では流通していない。</li> <li>・県産イチゴの中で最も美味と言われる</li> <li>・全体に刺が少なく採取しやすい</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	-		-	-	
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>・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> </ul>									

項目	内容						
画像							
和名	リュウキュウコクタン (別名:ヤエヤマコクタン)						
学名	<i>Diospyros egbert-walkeri</i> Kosterm.						
方言名	クルキ、クルチ(本島)、キダ、キダキ、ソロンキダ(石垣)、キナ(波照間)、キフチ(西表)、クルキタギ、フォキダ、フォキダギー(宮古)						
分類	植物界>被子植物門>カキノキ科>						
分布域	奄美大島以南の沖縄各島に分布						
生育環境	山地性の亜高木だが、広く植栽されている、土壌を選ばず適応範囲が大きい						
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑小高木で分岐が多く、葉は長さ3-6.5cm</li> <li>雌雄異株で花の長さ約3-4mm、果実は肉質の液果で長さ8-14mm橙黄色→濃橙赤色→暗紫色に熟す</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						
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>果肉は小さいが美しく甘みがある</li> <li>風味は柿に似る</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>沖縄では古くから庭木として植栽され、建材としても極めて硬堅</li> <li>心材は漆黒色で光沢があり床柱、家具、三味線のさおとして重宝されている</li> <li>属名Diospyrosは、Dios(=神)とpyros(=穀物)の合成語で「神々の食べ物」の意味</li> </ul>						
栄養成分(1)	分析項目		値	単位	分析項目		
	エネルギー		134	Kcal/100g	ビタミンB	B1	0.07 mg/100g
			-	kJ		B2	0.03 mg/100g
	たんぱく質		0.9	g/100g		B6	- mg/100g
	脂質		0.3	g/100g		B12	- mg/100g
	カルシウム		-	mg/100g	ビタミンC		25 mg/100g
	鉄		-	mg/100g	ビタミンK		3 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	5,670	μg/100g		不溶性	- g
		レチノール当量	435.4	μg/100g		総量	9.9 g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール	4.7	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	0.27 mg/100g
		β-トコフェロール	0.2	μg/100g	葉酸		23 μg/100g
		γ-トコフェロール	5.7	μg/100g	パントテン酸		0.37 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)	0.45	g/100g	スーパーオキジド除去活性試験		- 単位/g
		ORAC試験	42	μmol TE/g	DPPHラジカル除去活性試験		38 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			メラニン生成抑制効果を有する化合物を単離できる可能性が高い		
	糖尿病	α-グルコシダーゼ阻害試験			抽出物5%から強い活性が見られた		
		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			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			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>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>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> </ul>						

項目	内容							
画像								
和名	リュウキュウコスミレ							
学名	<i>Viola yedoensis</i> Makino var. <i>pseudo-japonica</i> (Nakai) Hashimoto							
方言名	スミリ、スミリグサ、ケツケレーグサ、ムツマイダーラ、ウシオシバナ							
分類	植物界>被子植物門> スミレ科 >							
分布域	トカラ列島以南、アジア南東部に広く分布							
生育環境	低地～山地の日当たりのよい路傍や草地などに普通にみられる							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多年生草本で、個体変異が多く葉は卵形から長三角状は披針形までである</li> <li>・花弁は長さ10-17mm、色は紅紫色～濃い紫色と変化が多い</li> </ul>							
食用部位	花・葉							
利用可能な季節	通年							
利用方法(調理法)	天ぷら、サラダの彩り							
食味の特徴	・花から根までの姿揚げは見た目も良く、素朴な味も良い							
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>・結膜炎、咽喉炎に効果があるといわれている</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			-			
		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>・樋口純一郎(2011). ヤンバルの森の山菜たち</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>・池原トミほか(1991). 健康をつくる沖縄食の大百科 第1巻</li> </ul>							

項目	内容							
画像								
和名	リュウキュウツルグミ							
学名	<i>Elaeagnus glabra</i> Thunb							
方言名	クービ、クビンギ、クブ、クルブチ、コウヒ(本島)、ザウカニ、ザフカニ(宮古)、チンナヤー(与那国)、フビ(西表)、フビリ・フビル(石垣)、ンビギ(座間味)							
分類	植物界>被子植物門>グミ科							
分布域	奄美大島以南の沖縄各地に分布							
生育環境	日当たりの良い山地や林縁に生息する							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑低木で、小枝は銀色を帯びた赤褐色をしており、葉の裏は銀色を帯びている</li> <li>花は白色で小さく2~6個が総状に集まって咲き、果実は広楕円形で長さ約2cmほど</li> </ul>							
食用部位	果実							
利用可能な季節	春							
利用方法(調理法)	生食							
食味の特徴	果実は甘みがある。							
安全性	食歴あり							
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>鹿児島県の準絶滅危惧</li> <li>葉、茎は薬用に使われる。</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
	たんぱく質		-	g/100g		B2	-	mg/100g
	脂質		-	g/100g		B6	-	mg/100g
	カルシウム		-	mg/100g		B12	-	mg/100g
	鉄		-	mg/100g	ビタミンC		-	mg/100g
	ビタミンA	レチノール	-	μg/100g	ビタミンK		-	μg/100g
		カロテン	-	μg/100g	食物繊維	水溶性	-	g
		レチノール当量	-	μg/100g		不溶性	-	g
					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-グルコシターゼ阻害試験 ※葉			有意にグルコシターゼを阻害することが認められた			
		L6トランスポーター活性試験			-			
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>橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州—琉球の草木</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>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/t350_ryuukyuuTURUGUMI.pdf">http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/iriomote_fc/iriomote_syokubutusi/pdf/t350_ryuukyuuTURUGUMI.pdf</a></li> <li>日本のレッドデータ検索システム <a href="http://jpnrd.com/search.php?mode=map&amp;q=06030882848">http://jpnrd.com/search.php?mode=map&amp;q=06030882848</a></li> </ul>							

項目	内容									
画像										
和名	リュウキュウバライチゴ									
学名	<i>Rubus rosaefolius</i> Smith ssp. <i>maximowiczii</i> Focke									
方言名	イチユビ、インギイチブ、サングワチイチビ、トウイヌクスイチビ、ナスイチユビ、モーヒチュビ(本島)、ガンバラ(石垣)、タイシ(西表)、テシー(竹富)、ンヂイッビ(渡嘉敷)									
分類	植物界>被子植物門>バラ科>									
分布域	暖帯南部～亜熱帯の海岸地方									
生育環境	日当たりのよい山地や山地路傍に生える									
形態的特徴	・落葉低木で茎の高さ1-1.5m、繁殖力が強く、葉は小葉が3-7枚集まり、葉や茎などに小さい刺がある ・径約2.5-3.0cmの白色の花が咲き、果実は集合果が紅色～黒紫色に熟す									
食用部位	果実									
利用可能な季節	春									
利用方法(調理法)	生食・ゼリー・果実酒									
食味の特徴	・甘くて美味									
安全性	食歴あり									
流通状況、その他情報	・稀にジャム等の加工品が売られていることがある。 ・アントシアニンの含有量が多い。									
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	定量NMR法(総ポリフェノール)		364.9±5.3	mgGAE/100g	スーパーオキジド <sup>a</sup> 消去試験		-	単位/g	
		ORAC試験		62相当	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	-				草体から美白剤が開発済み(特開2012-148989)				
	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	MMP産生抑制試験				優れた作用が認められた					
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>・榊新報出版(1985). 原色版 花づくり・庭づくり沖縄園芸百科</li> <li>・細谷ら(2016). NMRを用いたベリー果実中のアントシアニンの定量と果実の抗酸化. BUNSEKI KAGAKU 65(6):321-329</li> <li>・特許第5690150号</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/attach/pdf/syokubutusi_1-163.pdf">http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/iriomote_fc/iriomote_syokubutusi/attach/pdf/syokubutusi_1-163.pdf</a></li> </ul>									

項目	内容								
画像									
和名	リュウキュウハリギリ								
学名	<i>Kalopanax septemlobus</i> (Thunb. ex Murray) Koidz. var. <i>lutchuensis</i> (Nakai) Ohwi								
方言名	ウフダラー、フーダラ、ブーダラ、ヤマズグ(石垣)、ダラギ、ダラギー、ヤマギリ(本島)、ンザギ、ダラギ(久米)								
分類	植物界>被子植物門>ウコギ科>								
分布域	沖縄島、久米島、石垣島、西表島など								
生育環境	低地から山地にはえる								
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・落葉高木で高さ10-20mになり、多数の剛直な刺がある。葉は掌状に5-9裂し、径10-25cmで光沢がある</li> <li>・葉名は枝先に小花を散状につけ、液果状の果実は球形で径4-5mm、青黒色に熟す</li> </ul>								
食用部位	新芽(なるべく幼木)								
利用可能な季節	春～夏								
利用方法(調理法)	天ぷら								
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・葉が半開きになった新芽も、ハカマ(目を包んでいた鱗片)を取り除いて、天ぷらにできる</li> <li>・ウラジロタラノキより美味という意見もある</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>・沖縄固有の変種</li> <li>・海岸地帯の緑化樹に適しているが、クマゼミが好んで集まるので植栽場所に注意する必要がある</li> <li>・器具材に利用される</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)		-	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>・榊新報出版(1985). 原色版 花づくり・庭づくり沖縄園芸百科</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>・與那原正勝(2010). やんばる樹木観察図鑑</li> </ul>								



項目	内容											
画像												
和名	リュウキュウマツ											
学名	<i>Pinus luchuensis</i> Mayr											
方言名	マーチ、マチギ、マーツ(本島)、マチィ(石垣、竹富。西表)、マツギー(宮古、多良間)											
分類	植物界>裸子植物門>マツ科>											
分布域	トカラ列島の悪石島から西表にかけて分布											
生育環境	海岸～山地の乾燥地, 乾性低木林											
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>常緑高木で幹は直立し、高さ20～25m、直径1m以上になる</li> <li>葉は針のように堅く細く尖り、短い枝に2本束状に付き長さ10-20cm、毬果は3年目の秋に熟し、長さ3.5-6.5cm</li> </ul>											
食用部位	葉・種子(松の実)											
利用可能な季節	通年(葉)・秋～冬(実)											
利用方法(調理法)	葉(ジュース・お茶)・実(生食)											
食味の特徴	松葉ジュースは爽やかで美味しい											
安全性	食歴あり											
流通状況、その他情報	<p>沖縄県の茶木、街路樹や庭園木、盆栽、防風防潮林としてよく利用され、建築資材としても利用される</p> <p>松葉は、クロロフィル、ビタミンA、C、K、鉄、リン、食物繊維、松ヤニ、シネオール(精油成分)が含まれている</p> <p>葉や枝は健胃、肝臓病、肺結核、脱腸、打ち身、リンパ腺の腫れ、脱毛、おでき、胃痙攣、高血圧症、虫歯の痛み、止血に効果があるといわれる</p>											
栄養成分(1) *松の実	分析項目		値		単位		分析項目		値		単位	
	エネルギー		669	Kcal/100g	ビタミンB		B1	0.63	mg/100g			
			2,799	kJ			B2	0.13	mg/100g			
	たんぱく質		15.8	g/100g			B6	0.17	mg/100g			
	脂質		68.2	g/100g			B12	0.0	mg/100g			
	カルシウム		14.0	mg/100g	ビタミンC			微量	mg/100g			
	鉄		5.6	mg/100g	ビタミンK			1.0	μg/100g			
	ビタミンA	レチノール	0.0	μg/100g	食物繊維	水溶性	1.0	g				
		カロテン	0.0	μg/100g		不溶性	3.1	g				
		レチノール当量	0.0	μg/100g		総量	4.1	g/100g				
栄養成分(2) *松の実	ビタミンE	α-トコフェロール	10.8	μg/100g	ナイアシン当量	ニコチン酸当量	6.3	mg/100g				
		β-トコフェロール	0.6	μg/100g	葉酸		79	μg/100g				
		γ-トコフェロール	4.4	μg/100g	パントテン酸		0.59	mg/100g				
		δ-トコフェロール	0.0	μg/100g			-	-				
機能性成分(1) *マツ葉	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sid消去試験		-	単位/g				
		ORAC試験	46	mmol TE/g	DPPHラジカル消去試験		9.7	mmol 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 *樹皮		有意に阻害活性が認められた								
	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		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	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>榊新報出版(1985). 原色版 花づくり・庭づくり沖縄園芸百科</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>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>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>花ヶ崎敬資(2010)リュウキュウマツPinus luchuensis Mayr.樹皮抽出物中のポリフェノールの単離・同定及び抗酸化能</li> </ul>											

項目	内容							
画像								
和名	ワラビ							
学名	<i>Pteridium aquilinum</i> (Linn.) Kuhn var. <i>latiusculum</i> (Desv.) Underw. ex Hell.							
方言名	クジワラビ(饒波)							
分類	植物界>シダ植物門>コパノイシカグマ科 >							
分布域	小笠原、大東島を除く全国各地に分布							
生育環境	日当たりのよい平地の原野から海拔2,000m前後の高山まで生育する。日当たりと配水のよい土地が適地							
形態的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多年性草本で、長さ1-2m、葉は革質で裏面には柔らかい毛があり、柄の部分が長い</li> <li>・根は地中を長く這い、若い部分には褐色の毛がある</li> </ul>							
食用部位	こぶし形に巻き込んだ新芽							
利用可能な季節	春(地温10度以上で萌芽を始める)							
利用方法(調理法)	おひたし・和え物・煮びたし・汁ものの実							
食味の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・苦味とぬめりのある歯ごたえが絶妙で美味</li> <li>・だし汁、辛子醤油、大根おろし・おろし生姜、ワサビ醤油などでコリコリと歯切れ良く味わうと美味</li> <li>・ワラビは切り口の方からすぐ堅くなるので、調理の際は柔らかい部分だけ使うよう気を配りたい</li> </ul>							
安全性	食歴あり ※発ガン性物質プタキロサイドを含むが220kg/日を20日以上食べ続けなければ問題ないと言われている							
流通状況、その他情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミネラルを多く含み、数々の薬効が知られ、利尿、消炎、解熱作用、腫物、創傷、リウマチ、根茎を肺の疾患、発汗、火傷、血止め、脚気、しもやけ、おこり、喘息、風邪、頭痛、へびの咬傷、利尿作用、腫れ物に効果があるとされている</li> <li>・ビタミンB1を壊すアノイリナーゼという酵素を含んでいるが、熱に弱いので煮れば心配ない</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		21.0	Kcal/100g	ビタミンB	B1	0.02	mg/100g
			88.0	KJ		B2	1.09	mg/100g
	たんぱく質		2.4	g/100g		B6	0.05	mg/100g
	脂質		0.1	g/100g	ビタミンC	B12	0.0	mg/100g
	カルシウム		16.0	mg/100g		ビタミンC	11.0	mg/100g
	鉄		0.7	mg/100g	ビタミンK		17.0	μg/100g
	ビタミンA	レチノール	0.0	μg/100g	食物繊維	水溶性	0.8	g
		カロテン	216.0	μg/100g		不溶性	2.8	g
		レチノール当量	18.0	μg/100g		総量	3.6	g/100g
栄養成分(2)	ビタミンE	α-トコフェロール	1.6	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	130	μg/100g	
		γ-トコフェロール	0.1	μg/100g	パントテン酸	0.45	mg/100g	
		δ-トコフェロール	0.0	μg/100g	-	-	-	
機能性成分(1)	抗酸化	抗酸化物質(ポリフェノール等)	0.60	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	1.81	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>・橋本郁三(2006). 野生植物食用図鑑—南九州—琉球の草木</li> <li>・名取貴光ほか(2015). ラット神経膠腫細胞に対する山菜抽出物のアポトーシス誘導効果</li> <li>・仲真良英(1980). 沖縄教材植物図鑑</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>・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>・清水大典(1967). 山菜全科—採取と料理</li> <li>・大沢章(1986). 山菜栽培全科—有望53種—</li> </ul>							