

項目	内容
名称	クサソテツ、コゴミ、ガンソク [英]Ostrich Fern、Fiddlehead Fern、Garden Fern、Hardy Fern [学名]Matteuccia struthiopteris (L.) Tod、Osmunda struthiopteris
概要	クサソテツは、東アジア、ヨーロッパ、北アメリカ東部などに分布するオシダ科（イワデンダ科）の多年生草本で、日本でも各地の山野に生えている。コゴミ、コゴメとも呼ばれ、4～6月にくるくる巻いて出てくる若芽は茹でておひたしにしたり、天ぷらなどにしたりして食べる。
法規・制度	<p>■ 食薬区分</p> <p>「専ら医薬品として使用される成分本質（原材料）」にも「医薬品的効能効果を標ぼうしない限り医薬品と判断しない成分本質（原材料）」にも該当しない。</p>
成分の特性・品質	
主な成分・性質	調べた文献の中に見当たらない。
分析法	・ 地上部に含まれる揮発性油中の成分をGC法およびGC/MS法にて分析した報告がある ( <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17898513/">PMID:17898513</a> )。
有効性	
ヒ 循環器・ ト 呼吸器	調べた文献の中に見当たらない。

での評価	消化系・肝臓	調べた文献の中に見当たらない。
	糖尿病・内分泌	調べた文献の中に見当たらない。
	生殖・泌尿器	調べた文献の中に見当たらない。
	脳・神経・感覚器	調べた文献の中に見当たらない。
	免疫・がん・炎症	調べた文献の中に見当たらない。
	骨・筋肉	調べた文献の中に見当たらない。
	発育・成長	調べた文献の中に見当たらない。
	肥満	調べた文献の中に見当たらない。
	その他	調べた文献の中に見当たらない。
参考文献	(22) メディカルハーブ安全性ハンドブック 第1版 東京堂出版 林真一郎ら 監訳 (30) 「医薬品の範囲に関する基準」(別添2、別添3、一部改正について) (34) 有用植物和・英・学名便覧 北海道大学図書刊行会 由田宏一 (35) 新分類 牧野日本植物図鑑 北隆館 (80) 植物レファレンス事典 日外アソシエーツ (101) 食べられる野生植物大事典 橋本郁三 柏書房	

[\(PMID:17898513\) J Oleo Sci. 2007;56\(9\):457-61.](#)

[\(PMID:7884940\) JAMA. 1995 Mar 22-29;273\(12\):912-3.](#)

---