

	漢名 種小名	科名	和名	部位	別名など	アルカロイド	フラボノイド	フラボノイド配糖体	クワン	精油 (脂)	アミノ酸	加糖アミノ酸	ビタミン	ミネラル	苦味質	粘液質	揮発油	その他	作用	適応		
12	セントジョーンズワート <i>Hypericum perforatum</i>	オトギリソウ科	セイヨウトドリソウ	花冠部の 地上部	「サンシャインサプリメント」				クワン	○								ヒアルロン酸 (色素、光感作) HPLC-アミノ酸 (抗うつ)	抗うつ、消炎、鎮痛	軽度~中等度のうつ、PMS、創傷		
5	エキナセア <i>Echinacea angustifolia</i> <i>Echinacea purpurea</i> <i>Echinacea pallida</i>	キク科	ムラサキレンギク	地上部、 根茎 (全草)	「免疫力を高めるハーブ」											粘液質 (多糖類)		クワン HPLC	免疫賦活、創傷治癒	風邪、インフルエンザ、尿道炎、治りにくい傷		
18	パッションフラワー <i>Passiflora incarnata</i>	トケイソウ科	チャボトケイソウ	地上部の 全草	「植物性の精神安定剤」	ハルマン・ハルモール	アビゲニン	ビテキシン											中枢性の鎮静、鎮痛	精神不安、神経症、不眠、高血圧		
10	スキナ <i>Equisetum arvense</i>	トクサ科	ホーステール	葉茎		ハルストリン	クエルセチン											クワン	利尿、クワン補給	泌尿器系の感染症、浮腫、慢性で難治性の外傷		
2	イチョウ <i>Ginkgo biloba</i>	イチョウ科	イチョウ	葉部	「銀杏」		クエルセチン クワンフェロール	ギンコライド ヒロバリド											2重分子アミノ酸 (アミノ酸) アミノ酸	PAF阻害、血管拡張	認知症、耳鳴り、めまいなどの脳血管障害 冷え性	
16	ネトル <i>Urtica dioica</i>	イラクサ科	セイヨウイラクサ	葉部	「ビタミン・ミネラルの宝庫」		クエルセチン	ルチン				アミノ酸 (β-アミノ酸)	加糖アミノ酸 (β-アミノ酸)	VC 葉酸	クワン K, Ca Fe				クワン アミノ酸	利尿、浄血 (造血)	花粉症やアレルギーなどのアレルギー疾患、痛風、アレルギー	
1	アーティチョーク <i>Cynara scolymus</i>	キク科	チョウセンアザミ	葉部			ルテオリン	スコリモサイド											クワン (クワン酸誘導体) クワン酸 クワン酸	消化機能促進、強肝、利尿	消化不良、食欲不振、脂質異常	
26	マルベリー <i>Morus alba</i>	クワ科	クワ	葉部	α-グルコシダーゼ阻害 質を高めるハーブ	デオキシノジリマイシン (DNJ)												クワン クワン酸 クワン酸 (GABA)	α-グルコシダーゼ阻害による血糖調整	高血圧や肥満などの生活習慣病予防		
11	セージ <i>Salvia officinalis</i>	シソ科	ヤクヨウサルビア	葉部			ルテオリン		クワン (クワン酸)	クワン										抗菌、収斂、発汗抑制	咽頭の炎症、口内炎、発汗異常 (多汗症)	
14	タイム <i>Thymus vulgaris</i>	シソ科	タチジャコウソウ (別) コモンタイム	葉部	抗菌力増強		アビゲニン ルテオリン		クワン	クワン クワン酸									クワン	抗菌、鎮痛、去痰	消化不良、気管支炎、上気道炎	
23	ペパーミント <i>Mentha piperita</i>	シソ科	セイヨウハッカ	葉部			アビゲニン ルテオリン		クワン (クワン酸)	クワン クワン酸									クワン クワン酸	脳活のち鎮静、鎮痛	集中力欠如、食欲不振、過敏性腸症候群	
25	マテ <i>Ilex paraguayensis</i>	モチノキ科	—	葉部	「飲むサラダ」 お茶に、手しし 茶、ジュース	カフェイン・テオフィリン テオブロミン	クエルセチン クワンフェロール	ルチン					VB2 VB6 VC	Fe Ca K				クワン クワン酸	興奮、利尿	精神疲労、肉体疲労		
28	ラズベリー <i>Rubus idaeus</i>	バラ科	ヨーロッパイチゴ	葉部	「安産のお茶」			フラガリン	クワン (クワン酸、 クワン酸)					VC						鎮静、鎮痛、収斂	月経痛、PMS、出産準備、下痢	
24	ホーソン <i>Crataegus monogyna</i>	バラ科	セイヨウサンザシ	葉部、 根茎、 果実	「心臓を守るハーブ」			カテキン	クワン (クワン酸)										クワン クワン酸 クワン酸 (OPC)	心臓の収縮力の増強 (陽性縮力作用) 心筋の血行促進	心臓の機能低下、動悸、息切れ	
29	リンデン <i>Tilia europea</i>	アオイ科 (シソ科)	セイヨウボダイジュ	葉部 (葉) 葉部	高血圧の first choice			ルチン ヒドロキシ チロリド	クワン		クワン クワン酸								クワン クワン酸	発汗、利尿、鎮静	風邪、上気道炎、高血圧、不眠	
7	カレンデュラ <i>Calendula officinalis</i>	キク科	トウキンセンカ (別) ポットマリーゴールド	花部			クエルセチン					アミノ酸 (β-アミノ酸)	加糖アミノ酸 (β-アミノ酸)		苦味質					皮膚や粘膜の修復、消炎、抗菌	創傷、皮膚炎	
9	ジャーマンカモミール <i>Matricaria chamomilla</i> <i>Matricaria recutita</i>	キク科	カミツレ	花部	「植物のお茶系」		アビゲニン ルテオリン								α-ピコリン酸 クワン酸					消炎、鎮静、鎮痛、解熱	胃炎、胃潰瘍、月経痛、皮膚炎	
6	エルダーフラワー <i>Sambucus nigra</i>	レンブクソウ科 (スイカズラ科)	セイヨウニワトコ	花部	「インフルエンザの特効薬」			ルチン クエルシトリン								○			K	粘液質 (多糖類)	発汗、利尿、抗アレルギー	風邪、インフルエンザ、花粉症
4	ウスベニアオイ <i>Malva sylvestris</i>	アオイ科	ウスベニアオイ	花部					クワン							粘液質 (多糖類) 粘膜保護			アミノ酸 クワン酸 クワン酸 クワン酸	皮膚や粘膜の保護や刺激緩和	口唇や咽喉や胃腸に原器の炎症	
17	ハイビスカス <i>Hibiscus sabdariffa</i>	アオイ科	ローゼル	花部												粘液質 (多糖類)		Fe K	クワン クワン酸 クワン酸 クワン酸	代謝促進、消化機能促進、緩下、利尿	肉体疲労、眼精疲労、便秘、循環不良	
30	ローズヒップ <i>Rosa canina</i>	バラ科	ドッグローズ	果実	「ビタミンCの源」		○					加糖アミノ酸 (β-アミノ酸)、β-アミノ酸	VC β-アミノ酸						クワン クワン酸	VCの補給、緩下	VCの消費時の補給、インフルエンザなどの予防、便秘	
20	フェンネル <i>Foeniculum vulgare</i>	セリ科	ウイキョウ	葉部			クエルセチン クワンフェロール	ルチン												クワン クワン酸 クワン酸 クワン酸	消化促進、解熱、去痰	鼓腸、腹痛、上気道炎
8	クランベリー <i>Vaccinium macrocarpon</i> <i>Vaccinium oxycoccos</i>	ツツジ科	オオミノツルコケモモ	葉部															VC	クワン クワン酸 クワン酸	尿の酸性化や尿路への最近の付着抑制	膀胱炎、尿道炎、尿臭
13	ソウハルメット <i>Serenoa repens</i>	ヤシ科	ノコギリヤシ	葉部	酵素阻害 「植物性のカテーテル (導尿管)」		○													アミノ酸 (β-アミノ酸)、β-アミノ酸	酵素阻害、消炎、利尿	良性前立腺肥大、排尿障害
3	イブニングプライムローズ <i>Oenothera biennis</i>	アカバナ科	メマツヨイグサ (別) ツキミソウ	種子 (種子油)	GLA n-6															脂肪酸 (リノール酸、γ-リノール酸)	γ-リノール酸の補給による生理活性物質の調整	月経痛、PMS、湿疹、アレルギーなどのアレルギー
22	フラックスシード <i>Linum usitatissimum</i>	アマ科	アマ	種子 (油種)	n-3															脂肪酸 (リノール酸、α-リノール酸)	α-リノール酸の補給による生理活性物質の調整	生活習慣病予防
27	ミルクシスル <i>Silybum marianum</i>	キク科	マリアアザミ オオアザミ	種子	「五臓から愛のお茶」 「肝臓を守るハーブ」		○												VE	クワン 脂肪酸 クワン酸	抗酸化、細胞膜安定化	アルコール性肝炎、脂肪肝
15	ダンテライオン <i>Taraxacum officinale</i>	キク科	セイヨウタンポポ	葉部 葉部は利尿	「ノンカフェインのヘルシーコーヒー」														K, Ca	クワン クワン酸	強肝、利尿、緩下、催乳	肝臓系の不調、便秘、消化不良、アレルギー
21	ブラックコホシュ <i>Cimicifuga racemosa</i>	キンボウゲ科	アメリカショウマ	根茎、 根茎部					クワン	○										クワン クワン酸 クワン酸 (HPLC)	ホルモン分泌調節、鎮静	更年期障害、月経痛、PMS
19	バレリアン <i>Valeriana officinalis</i>	スイカズラ科 (オミナエシ科)	セイヨウカノコソウ	葉部	「神経がくれた睡眠薬」															クワン クワン酸	鎮静、鎮痛	不眠、神経興奮