



マカを超える？東南アジアの天然バイアグラ！

——男性の自信と活力を支える天然ハーブ

「最近パワーが落ちた気がする」「夜の自信がなくなってきた」——そんな悩みに応える素材として、今注目されているのが トンカットアリ。

マレーシアやインドネシアで古くから愛用されてきた“精のつく根”は、現代の研究でもその可能性が示されています。

■ トンカットアリとは？

トンカットアリはニガキ科の植物で、根を乾燥・抽出したエキスが利用されます。現地では「男性の精力を呼び戻す薬草」として伝承され、近年ではサプリメントとして世界的に広がっています。

■ 性機能における注目の働き

・ テストステロン値のサポート

加齢で低下する男性ホルモンを補い、性欲や活力の維持に寄与。

・ 勃起機能の改善サポート

血流改善やホルモンバランスを通じて、パフォーマンス向上に関与する可能性。

・ 精子の質と妊活サポート

精子数や運動率の改善効果が報告され、不妊治療の補助素材としても注目される。

・ 気分とストレスの改善

コルチゾール（ストレスホルモン）の抑制により、精神面から性機能をサポート。

■ マカや他のサプリとの違いは？

● マカ（ペルー原産）

→ 滋養強壮・疲労回復に優れ、ミネラルやアミノ酸が豊富。

→ 性欲や精子の質改善に一定の効果報告あり。ただし直接的な「テストステロン上昇作用」は明確でない。

● 亜鉛

→ 精子形成や性ホルモン合成に不可欠なミネラル。欠乏時には必須だが、過剰摂取は注意。

●アルギニン・シトルリン

→ 血流改善を通じて勃起機能をサポートするアミノ酸。即効性は期待できるが、ホルモン作用はない。

トンカットアリの強み

→ 他素材と比べても「テストステロンのサポート作用」に特徴があり、精力面だけでなく 筋肉・持久力・精神的エネルギー にまで効果が広がる点が魅力。

性機能サポート素材の比較表

素材	主な作用	強み	弱み・注意点	向いている人
トンカットアリ (東南アジア原産ハーブ)	テストステロン値サポート、精子質改善、疲労・ストレス軽減	・男性ホルモンを支えるエビデンスあり ・精力・筋肉・気力まで幅広くサポート	・研究は増えてい るがまだ限定的 ・血圧・血糖に影 響の可能性	・加齢による活 力・性欲低下が 気になる人 ・妊活サポートを 考える人
マカ(ペルー原産ハーブ)	滋養強壮、精子の質改善、疲労回復	・栄養素が豊富(ミネラル・アミノ酸) ・疲労回復や精子への効果	・直接的にテストステロンを上げる効果は弱い	・「まずは天然系を試したい」人 ・体力低下や冷えが気になる人
亜鉛(必須ミネラル)	精子形成・性ホルモン合成に必須	・欠乏すると性機能が大きく低下 ・免疫や皮膚の健康にも役立つ	・過剰摂取で吐き 気・銅欠乏のリスク	・食事からの摂取が不足しがちな人 ・亜鉛不足(偏食・アルコール多 め)が心配な人
アルギニン／シトルリン(アミノ酸)	一酸化窒素(NO)産生を促し血流改善	・血流改善による勃起サポート ・運動パフォーマンスにも有効	・ホルモンには直接作用しない ・即効性はあるが持続力に限界	・ED 傾向がある人 ・スポーツや筋トレをする人

■どう摂る？トンカットアリの取り入れ方

- サプリメントでの摂取が基本（根を直接食べる習慣は日本にはなし）
- 臨床試験では1日200～400mgの抽出物を使用例が多い
- マカや亜鉛などと併用されることが多い（相乗効果を狙うブレンドサプリが主流）
- 注意点：血圧・血糖への作用や薬との相互作用に配慮し、服薬中は医師に相談

■まとめ

トンカットアリは、ホルモンを支える点で他素材と一線を画す。「夜の自信を取り戻す」だけでなく、心身全般の若々しさを後押しする天然ハーブです。

マカや亜鉛、アルギニンと比べてもホルモン面のサポート力に特色があり、性機能素材の中でも独自の立ち位置を確立しています。

ただし、即効性があるわけではないので、日々の生活習慣を整えた上で取り入れるのが鉄則です。

サプリメントデータベース管理者

山本 剛久

2025年10月