

# 食の安全安心情報

大津市保健所衛生課 食の安全推進係

## プエラリア・ミリフィカをご存知ですか？

### \*プエラリア・ミリフィカとは

このプエラリア・ミリフィカはマメ科の葛（クズ）と同属の植物で、主にタイで生産されています。植物性エストロゲン（女性ホルモン様の作用のある物質）が含まれていることから、健康食品として流通しています。



### \*エストロゲン活性

プエラリア・ミリフィカに含まれる植物性エストロゲンには多くの種類があり、その中にはエストロゲン活性が高いミロエストロール、デオキシミロエストロールの2種類が含まれます。独立行政法人国民生活センターの資料によると、これらは同じ植物性エストロゲンであるイソフラボン類より 1,000～10,000 倍強いエストロゲン活性があるといわれています。

### \*摂取の影響

2012年から2017年の5年間で、このプエラリア・ミリフィカを含む健康食品に関する相談が、国民生活センターに約200件寄せられています。

相談の内容としては消化器・皮膚の障害などの他に、月経不順や不正出血といった、女性特有の生理作用に影響が出たことが特徴です。

### \*少しでも異常を感じたら摂取を控えて

安易な摂取は控え、もし身体に異常を感じた場合は医療機関を受診しましょう。

【出典】厚生労働省	プエラリア・ミリフィカを含む「健康食品」について
独立行政法人国民生活センター	美容を目的とした「プエラリア・ミリフィカ」を含む健康食品
	—若い女性に危害が多発！安易な摂取は控えましょう—

大津市保健所 衛生課 食の安全推進係   
 〒520-0047 滋賀県大津市浜大津 4-1-1 明日都浜大津 1F   
 TEL:077-511-9203 FAX:077-525-6161   
 MAIL:otsu1441@city.otsu.lg.jp   
 HP: <http://www.city.otsu.lg.jp/hokenjo/>