

項目	内容
名称	ケフィア (ヨーグルトきのこ) [英]Kefir、Kefir Grains [学名]-
概要	ケフィアは、発酵乳の一種で、アルコール発酵乳に分類される。乳をケフィアグレインと呼ばれる乳酸菌と酵母で発酵させたもので、酸味と発泡性があり、硬い。カ
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	-
分析法	-
有効性	
ヒトでの評価	<p>循環器・呼吸器</p> <hr/> <p>消化系・肝臓</p> <p>RCT</p> <p>・抗生物質の投与を受けている子ども125名 (1~5歳、試験群61名、アメリカ) を対象とした二重盲検無作為化プラセボ対照試験において、市販のケフィア飲料を少なくとも75 mL/日で14日間摂取させたところ、抗生剤による下痢の発症に影響は認められなかった (PMID:19652108)。</p>

糖尿病・ 内分泌	RCT ・2型糖尿病患者60名(35~65歳、試験群30名、イラン)を対象とした二重盲検無作為化プラセボ対照試験において、ケフィア600 mL/日を8週間摂取させたところ、空腹時血糖値、HbA1cの低下が認められたが、体重、血清脂質(TG、TC、LDL-C、HDL-C)に影響は認められなかった (PMID:25905057)。
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	RCT ・5-FU系抗がん剤の化学療法を受けている結腸直腸がん患者37名(試験群17名、平均51歳、トルコ)を対象とした無作為化比較試験において、各治療サイクルの初めの5日間にケフィア250 mL×2回/日を最大6サイクル摂取させたところ、血清中炎症誘発性サイトカイン濃度や口腔粘膜炎の発症に影響は認められなかった (PMID:18762864)。
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	(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) (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 (PMID:11825344) <i>BMC Complement Altern Med.</i> 2002;2:1 (1996091672) 日本農村医学会雑誌. 1995;44(3):224. (2000076520) 肝臓. 1999;40(Suppl 3):193. (PMID:18762864) <i>Invest New Drugs.</i> 2008 Dec;26(6):567-72. (PMID:19652108) <i>Arch Pediatr Adolesc Med.</i> 2009 Aug;163(8):750-4. (PMID:25905057) <i>Iran J Public Health.</i> 2015 Feb;44(2):228-37.