

2018年9月

## αS1-カゼイン加水分解物とL-テアニンを含有する食品が睡眠の質の悪化を訴える中高年女性の睡眠に及ぼす影響

普段、寝付き、熟睡感など睡眠の質に満足されているでしょうか。女性が更年期に入ると、45～50%の女性が不眠を訴えるそうです。睡眠不足は集中力の低下、ストレス、免疫力の低下など様々な不調の原因にもなりかねません。

今回のオルトメディコ通信では、出汁とその香気成分がヒトの自律神経活動および精神疲労に及ぼす影響を検証した論文をご紹介します。

引用：αS1-カゼイン加水分解物と L-テアニンを含有する食品が睡眠の質の悪化を訴える中高年女性の睡眠に及ぼす影響

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/jspog/21/1/21\\_114/\\_pdf](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jspog/21/1/21_114/_pdf)

50代・60代の女性を対象に試験食品またはプラセボをそれぞれ10日間ずつ、就寝1時間前に摂取しています。評価項目はVASにより「眠気」「緊張」「気分」「ストレス」の4項目、OSA睡眠調査票MA版(OSA-MA)、簡略更年期指数質問票(SMI)、ピッツバーグ睡眠質問票(PSQI)としています。

調査の結果、VAS「眠気」、SMIに有意な差が認められ、OSA-MAでは統計学的な有意差は認められなかったものの、試験食品群の方が高値を示す傾向にあり。PSQIでは睡眠の質の改善が示されました。

今回の関与成分であるカゼインペプチドとL-テアニンはともに睡眠の改善報告がされていますが、それぞれ作用機序は異なるものと推定されています。今回の試験で睡眠に関する主観的な指標が改善されていることから、カゼインペプチドとL-テアニン含有食品の摂取により、睡眠に適した状態へと導かれた可能性が考えられます。

オルトメディコでは様々なヒト試験の実施が可能です。  
お気軽にご相談ください。

試験一覧：<http://www.orthomedico.jp/clinical-trials-price.html>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので  
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。