



2020年2月

未熟ミカンと茶葉を混合揉捻して製造した発酵茶葉由来ヘスペリジン摂取が冷え、肩のこり、疲労感および睡眠の質に及ぼす影響

日ごとに気温の変動が大きいこの季節、皆さまは疲労対策や風邪予防はされておりますでしょうか。

一日の気温の変化が大きく、また室内外の気温差が大きくなりやすいこの季節は、身体が寒暖差の大きい環境に置かれることにより疲労や体調不良が起こりやすいそうです。

寒暖差による体調不良に対しては、適度な運動と食事が大切であると言われております。

今回の業界ニューストピックスでは、「未熟ミカンと茶葉を混合揉捻して製造した発酵茶葉由来ヘスペリジン摂取が冷え、肩のこり、疲労感および睡眠の質に及ぼす影響」について検証した論文をご紹介します。

引用：未熟ミカンと茶葉を混合揉捻して製造した発酵茶葉由来ヘスペリジン摂取が冷え、肩のこり、疲労感および睡眠の質に及ぼす影響

<http://mol.medicalonline.jp/archive/search?jo=ai6yrtyb&ye=2019&vo=47&issue=9>

近年冷えを自覚しているヒトは多く、若年女性の約半数で自覚症状があることが報告されています。また、肩こりを感じているヒトの割合は男女ともに非常に多く、さらに持続的な疲労感に悩まされ、睡眠の質が低下しています。

本研究では、冷え、肩こり、疲労感あるいは睡眠の質低下の自覚症状がある健常者を対象に、ミカン混合発酵茶葉由来ヘスペリジン摂取がこれら症状に及ぼす影響について試験を行いました。

試験の結果、ミカン混合発酵茶の単回摂取は冷えおよび肩こりが、継続摂取は疲労感の低下および睡眠の質の向上が見られました。

オルトメディコでは上記のヒト試験（冷え、肩こり、抗疲労、睡眠）の実施が可能です。

その他のヒト試験も実施しておりますので、お気軽にご相談ください。

試験一覧：<https://www.orthomedico.jp/clinical-trials/case.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。

