

クチナシ果実由来のカロテノイド『クロセチン』が眠りの質を改善することを確認

～第6回 日本疲労学会総会・学術集会(2010年6月24日～26日 大阪)で発表～

理研ビタミン株式会社は、クチナシ果実由来のカロテノイド『クロセチン(※1)』が、眠りの質を改善することを、ヒトを対象とした試験で確認しました。

研究成果は、平成22年6月24日～26日に大阪産業創造館で開催される第6回日本疲労学会総会・学術集会にて発表いたします。

理研ビタミン株式会社は、これまでに眼科医の協力のもと実施されたヒト臨床試験で、クチナシの果実から抽出したクロセチンに目の疲れを緩和する作用があることを確認する(参考文献)など、「疲労」に着目した研究に取り組んでいます。

今回は、疲労回復にとってきわめて重要な生理現象である睡眠に対するクロセチンの効果を検証しました。

睡眠に軽度の問題を感じている健康な男性を対象とし、摂取期間2週間のプラセボ対照二重盲検クロスオーバー比較試験(※2)を実施しました。被験者にアクティグラフ(※3)を装着してもらい、記録された活動量をもとに睡眠を評価したところ、クロセチン摂取後はプラセボ摂取後に比べ、有意に中途覚醒回数が減少しました。

また、セントマリー病院睡眠質問票(※4)を用いて自覚症状について評価しました。クロセチン摂取前と比較して摂取後では、目覚めの爽快感が増すなどの、自覚症状の改善傾向が示されました。

睡眠は疲労回復には欠かすことのできない生理現象です。不十分な睡眠は、疲労の回復を妨げるだけでなく、無気力感、脱力感をもたらし、日中の作業効率を低下させ、ときには重大な事故を引き起こす遠因ともなります。健康的な生活を過ごすためには、質の良い睡眠をとることが重要となります。

本研究の結果により、クロセチンの摂取は質の良い睡眠をもたらす可能性が示唆されました。

理研ビタミン株式会社は、今後とも天然物の有効利用について研究を進め、食を通じてお客様に健康と豊かな食生活を提供してまいります。

【用語の説明】

(※1)クロセチン

クチナシの果実に含まれる色素成分。β-カロテンの仲間でカロテノイドの一種。クチナシ黄色素の成分であり、様々な食品の色付けに利用されています。

(※2)プラセボ対照二重盲検クロスオーバー試験

被験者に被験食(今回の試験では、クロセチンを含むハードカプセル)とプラセボ食(クロセチンを含まないこと以外は被験食と同等のカプセル)を、時期をずらして互いに投与し、それぞれの結果を集計し検証する試験方法。二重盲検とは、プラセボによる思い込み効果(プラセボ効果)を除去するため、被験者だけでなく評価者(試験担当医師など)も、摂取している試験食がどちらになるのか明らかにせず行なう試験方法のことです。

(※3)アクティグラフ

加速度センサーが内臓された、被験者の微細な体動を感知して単位時間ごとの活動量を計測・記録する腕時計型の医療機器。覚醒時には活動量が多く、睡眠時は活動量が少ないことを利用し、活動量から睡眠・覚醒の判定を行ないます。

(※4)セントマリー病院睡眠質問票

入院患者の睡眠に関する問題を評価するために開発された自記式の質問票。過去24時間における睡眠の質を評価するために用いられます。

【参考文献】

Kajita M, Umigai N, Nakano T, Amano H, Takeno R, Kajimoto O.
Effect on asthenopia of high-croceetin-content Gardenia Jasminoides Ellis extraction.
Jpn J Vis Sci. 28, 77-84 (2007)

リリースに関するお問い合わせは

理研ビタミン株式会社
経営企画部 広報担当
TEL 03-5275-5835