

報道関係者各位

## 『オタネニンジン発酵物は、ストレスによる睡眠の質の低下を改善する』

「発酵オタネニンジンM1」の経口摂取による、ヒト睡眠における first-night effect の軽減

～日本睡眠学会第32回定期学術集会にて発表～

長瀬産業(株)研究開発センター／ビューティケア製品事業部  
 徳島大学大学院 ヘルスバイオサイエンス教授 武田英二  
 徳島大学大学院 ヘルスバイオサイエンス教授 勢井宏義  
 他

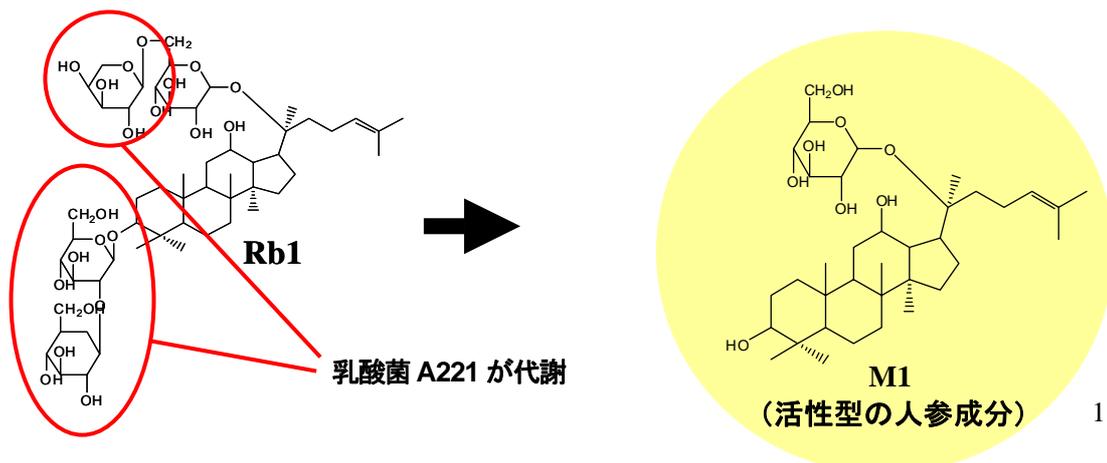
長瀬産業株式会社(本社 東京都中央区、代表取締役社長 長瀬 洋)は、オタネニンジン(オタネニンジン)を発酵させて得られる「発酵オタネニンジンM1」が、ストレスによる睡眠の質の低下を緩和することを、徳島大学大学院ヘルスバイオサイエンス武田英二教授らのグループとの共同研究で確認しました。その研究成果を日本睡眠学会第32回定期学術集会(東京、2007/11/7～9 開催)において発表します。

## 【研究の背景】

年々複雑化し、さまざまな変化への対応が求められる現代社会では、心身の疲れに悩む人の増加が大きな問題となっています。通常、疲労は睡眠によって回復されます。しかしストレス過多な状況下では睡眠の質が悪化し、回復が進まず蓄積されることで、心身のバランスが崩れていくとされています。

オタネニンジン(*Panax Ginseng* C.A. Meyer)は中国、韓国、日本などで古来より広く用いられている漢方素材の一つで、近年の研究によって抗ストレス、抗不安効果が認められることが報告されています。これはオタネニンジンに含まれるプロトパナキサジオール型ニンジンサポニンであるジンセノイドが腸内細菌によって代謝されて生成される M1 の生理活性によるものと考えられていますが、この効果は腸内細菌の活性に依存するため、オタネニンジンそのままの摂取では効果の個人差が大きいという問題がありました。

長瀬産業(株)は、オタネニンジンが持っている抗ストレス効果を最大限に発揮する事を目的として、各個人の腸内細菌の活性に関わらず M1 の効果が得られるエキスの製法開発を行いました。これにより開発したのが、伝統的な漬物から分離した乳酸菌を用いてオタネニンジンを発酵し、活性成分である M1 を豊富に含む「発酵オタネニンジン M1」です。



## 【学会発表内容】

### (試験方法)

睡眠ポリグラフ記録の第一夜目においては、総睡眠時間・睡眠効率の減少・中途覚醒の増加やREM睡眠の減少などが見られますが、これは first-night effect として知られており、睡眠環境の変化というストレス過多な状況がその要因と考えられています。

本研究ではこの First-night effect をストレス評価系として利用し、ダブルブラインドテストで「発酵オタネニンジンM1」およびプラセボの経口摂取(一週間)を行い、First-night effect の出現様式に変化が見られるかを検討しました。

### (結果)

「発酵オタネニンジンM1」を摂取した群は、プラセボ群と比較して第一夜目での有意な総睡眠時間、睡眠効率の増大、覚醒時間、中途覚醒回数の短縮が認められました。これは「発酵オタネニンジンM1」が、与えられたストレスを軽減し、first-night effect を緩和することを示唆しています。

### (まとめ)

上記の試験結果から、ストレスによる睡眠の質の低下が、「発酵オタネニンジンM1」の摂取によって改善される可能性がある事が認められました。

### < この件に関するお問い合わせ先 >

長瀬産業株式会社 ビューティケア製品事業部 広報担当 稲越

TEL:03-3665-3622 FAX:03-3665-3629 E-mail:pr@nagase.co.jp

◎ 一般のお客さまのお問い合わせ先は…

化粧品&健康食品

ナガセビューティケア お客様相談窓口

フリーダイヤル 0120-65-3616

HP アドレス <http://nbc.jp>

※「お問い合わせ先」をご掲載いただく際はこちらをご使用ください