

研究実施状況報告書

平成 31 年 4 月 2 日

長崎県立大学長 様

研究責任者 所 属 看護栄養学部

職 名 教授

氏 名 田中一成



受付番号 374	承認番号 361
I 課 題 ミカン混合発酵茶葉粉末摂取の睡眠の改善に関する研究 (2)	
II 研究期間及び調査期間 研究期間 31 年 1 月 13 日 ～ 31 年 2 月 24 日 調査期間 年 月 日 ～ 年 月 日	
III 研究の実施状況（該当項目にチェックしてください） <input checked="" type="checkbox"/> 研究計画書どおり研究が終了した（公表方法：学会発表、学術論文） <input type="checkbox"/> 研究計画書どおり研究を実施した <input type="checkbox"/> 研究計画を変更して研究を実施した 変更審査申請書提出（ 済 ・ 未 ） 変更内容： 変更理由：	
IV 今後の研究の概要（研究が継続の場合）	
V 研究結果の概要（研究が終了の場合） ミカン混合発酵茶摂取は、アンケート法により寝つきや睡眠状態を向上させたことから、睡眠の質を改善することが明らかになった。	
VI その他報告すべき事項	

※V研究結果の概要については別紙での提出も可

ミカン混合発酵茶葉粉末摂取の睡眠の改善に関する研究 (2)

本発酵茶が、睡眠の質を改善する効果を有することが明らかになった。

(1) 平成30年度の研究成果の詳細

①試験研究方法および実施状況

1月から2月にかけてアンケート法による睡眠の質に関するヒト試験を行った。

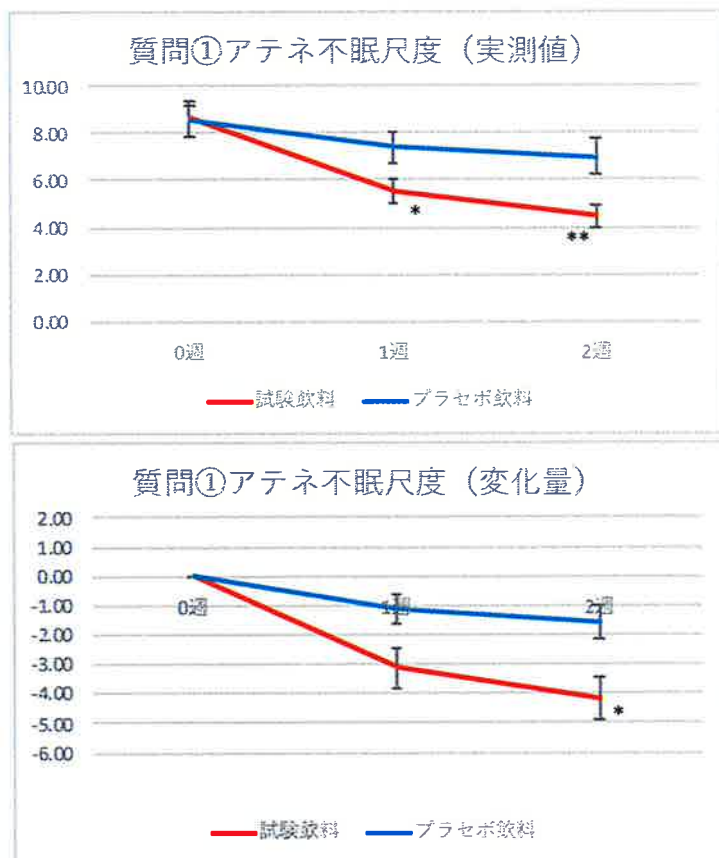
②得られた研究成果

睡眠に関して、30名の被験者でアンケートによる「寝つき」および「睡眠の状況」に及ぼす影響を試験したところ、本発酵茶摂取で有意な改善が認められた(図3-1、図3-2)。

③考察

40mgのヘスペリジンを含むミカン混合発酵茶葉粉末摂取は、睡眠の質を改善する効果を有することが明らかになった。

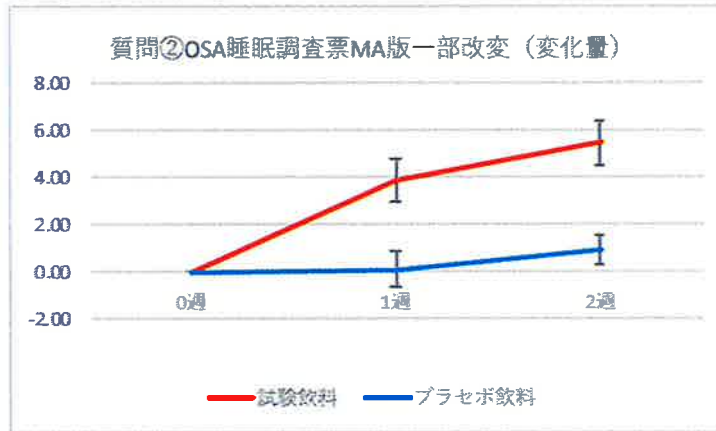
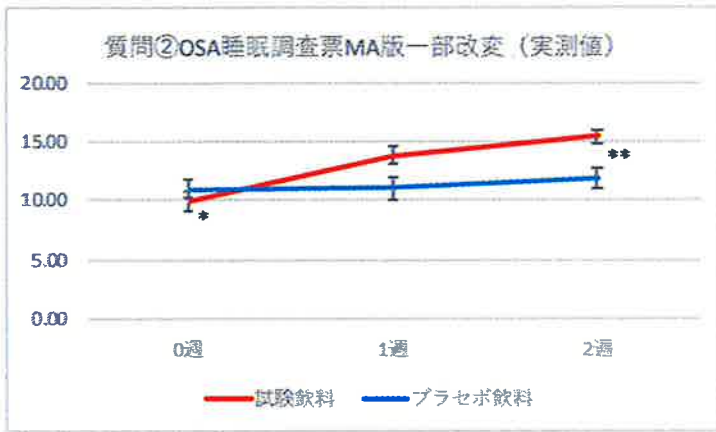
(2) 図



①寝付きの様子は？
②夜間、目覚めることは？
③早く目が覚めたか？
④睡眠時間は？
⑤睡眠の質は？
⑥日中の気分は？
⑦日中の活動の様子は？
⑧日中の眠気は？
各項目において、最も良い状態を0点、最も悪い状態を3点として、8項目での合計点を縦軸のスコアとした。

*p<0.05 有意差あり

図3-1 ミカン混合発酵茶摂取がアテネ不眠尺度に及ぼす影響



- ① 疲れがとれている
 - ② ぐっすり眠れた
 - ③ 身体がシャキッとしている
 - ④ 頭がはっきりしている
 - ⑤ 夢を見なかった
 - ⑥ 睡眠中に目が覚めなかった
 - ⑦ 睡眠時間が長かった
 - ⑧ 眠りが深かった
- 各項目において、最も良い状態を3点、最も悪い状態を0点として、8項目での合計点を縦軸のスコアとした。

*p<0.05 有意差あり

図 3-2 ミカン混合発酵茶摂取がOSA睡眠調査票MA版に及ぼす影響