

News Release

報道関係者各位



『紅参熟成エキスが睡眠の質を向上させる』

～ランダム化プラセボ対照二重盲検平行群間比較試験～

金氏高麗人参株式会社（代表取締役：金慶光、本社：京都市）は、独自素材の紅参熟成エキスで4つの臨床試験（疲労ストレス、睡眠、冷え、肩こり）を実施。4つの試験結果は論文として「薬理と治療」に掲載されました。

本リリースではそのうちの1つ、睡眠に関する試験結果をご報告いたします。紅参熟成エキスを含有した食品の摂取が、健常な日本人成人男女の睡眠の質を向上させることを臨床試験で確認しました。本試験結果は論文として下記の通り掲載されました。

【論文】

「紅参熟成エキスの摂取が日本人健常者の起床時に自覚する睡眠の質に及ぼす影響
—ランダム化プラセボ対照二重盲検平行群間比較試験—」

Effects of Consumption of Matured Red Ginseng Extract on Subjective Sleep Quality upon Awakening in Healthy Japanese Adults

- A Randomized, Double-blind, Placebo-controlled, Parallel-group Comparison Study -

【掲載誌】薬理と治療 2024年3月号

◆研究背景

当社は高麗人参素材を専門に研究開発しており、独自素材である紅参熟成エキスは有効成分ジンセノサイド類として、ジオール系ジンセノサイド群のRb1、Rg3(S)、トリオール系ジンセノサイド群のRg2(S)がバランスよくかつ高含有になるように規格した高麗人参素材です¹⁾。ジオール系ジンセノサイド群は、精神安定、解熱、血圧降下作用を示すことが報告されており、トリオール系ジンセノサイド群は、抗疲労作用、疲労回復、抗ストレス作用などを示すことがわかっております²⁾。

2022年に「薬理と治療 (vol50, no.5, 2022)」で掲載された当社の論文「紅参熟成エキス含有食品の摂取が健常者の睡眠の質に与える影響—ランダム化プラセボ対照二重盲検平行群間比較試験—」では、紅参熟成エキス粉末512.6mg/日を12週間摂取していただいた結果として、睡眠の質の向上が確認されました。

今回さらに1日あたりの摂取量を減らし、睡眠の質に悩みをもつ健常な日本人成人男女を対象に、紅参熟成エキス含有食品が睡眠の質に与える影響について試験を行いました。

- 1) 金昌樹, 金慶光, 長谷川昌康. ジンセノサイド組成物. 特許第 5697121 号, 2015.
- 2) 川添禎浩, 来見彩花, 後藤麻由, 生薬ニンジンの健康食品中のジンセノサイド含有量. 京都女大食物会誌 2015 ; 70 : 23-9.

◆試験概要

睡眠の質に悩みをもつ健常な日本人成人男女 108 名を

- 被験食品 1 (紅参熟成エキス 216mg/日摂取) 群 36 名
- 被験食品 2 (紅参熟成エキス 324mg/日摂取) 群 36 名
- プラセボ群 36 名

の 3 群に分け、ランダム化プラセボ対照二重盲検平行群間比較試験を実施しました。

被験食品は錠剤 (試験食品 1 : 紅参熟成エキス 108 mg/粒、試験食品 2 : 紅参熟成エキス 162mg/粒) で、1 日 2 粒を 12 週間摂取していただきました。

※紅参熟成エキスとは

当社の紅参熟成エキスは、高麗人参の根を蒸して乾燥させた紅参から抽出したエキスを熟成させたもので、ジンセノサイドの含有量はエキス固形分 (紅参熟成エキス粉末) で

- Rb1 \geq 8.5mg/g
- Rg3(S) \geq 5.0mg/g
- Rg2(S) \geq 1.6mg/g

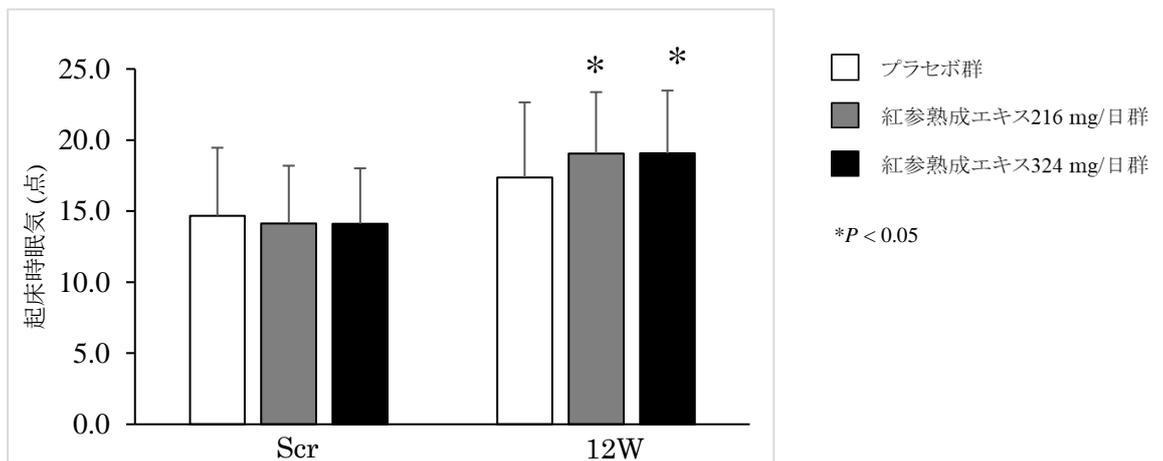
を規格とするエキスで、さらに日本特許第 5697121 号、韓国特許第 1980183 号を満たすものです。

OSA 睡眠調査票 MA 版 (OSA-MA) ³⁾ を用いて評価しました。

◆試験結果

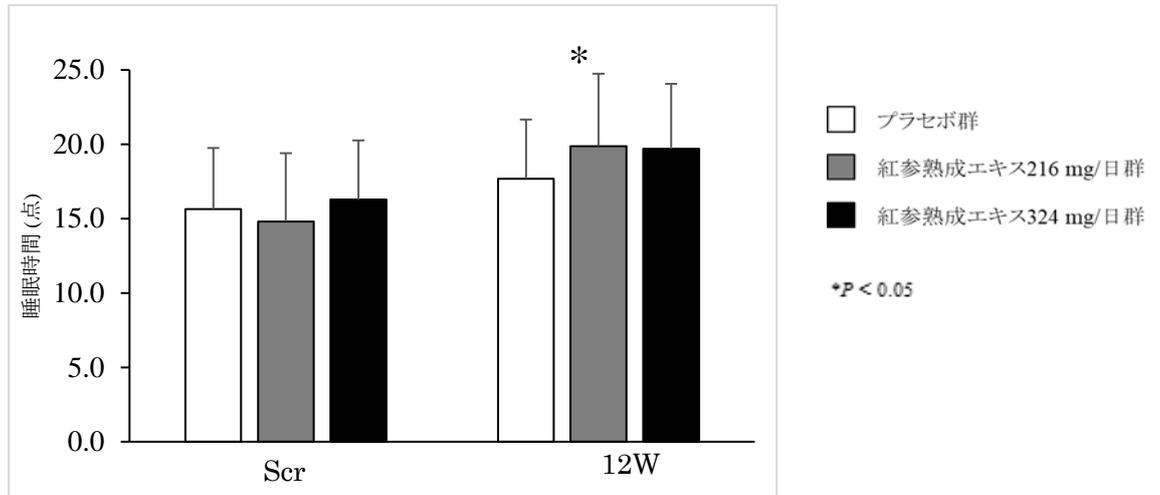
解析基準に合致した参加者 (試験を途中でやめた参加者などを除外した、プラセボ群 35 名、被験食品 1 群 35 名、被験食品 2 群 36 名) を対象に統計解析したところ、以下の結果が得られました。

1) 起床時眠気



「起床時眠気」は被験食品1、2ともにプラセボに比べて有意に高値を示しました。当スコアは高値であるほど良好な状態を示すことから、すっきりとした爽快感のあるよい目覚めをもたらすことが示唆されました。

2) 主観的な睡眠時間



「主観的な睡眠時間」は被験食品1群において、プラセボに比べて有意差があり、自覚する睡眠時間の延長がみられました。

3) 山本由華吏, 田中秀樹, 高瀬美紀, 山崎勝, 阿住一雄, 白川修一郎, 中高年・高齢者を対象とした OSA 睡眠調査票 (MA 版) の開発と標準化. 脳と精の医 1999 ; 10 (4) : 401-9.

◆まとめ

睡眠の質に悩みを持つ日本人成人男女において、紅参熟成エキス粉末 216 mg/日または 324 mg/日の 12 週間継続摂取は、健常な日本人成人男女の睡眠の質（すっきりとした爽快感のあるよい目覚め、睡眠時間の長さ、睡眠の充足感）を向上させることが確認できました。さらに起床時、頭やこころがすっきりしており、ストレスを感じることなく、面倒がらずに、物事に集中することができる状態や、食欲不振の改善をもたらすことが示唆されました。

今後も当研究室は、高麗人参に関して科学的根拠に基づくデータの取得に努めていき、人々の健康に貢献できる企業を目指してまいります。

《本ニュースリリースに関するお問い合わせ》

金氏高麗人参株式会社 品質保証・研究開発室：前畑

TEL:075-803-6524 携帯:070-2451-1047 E-mail:y-maehata@k-kn.jp