



●Recent Trends of Ingredients for Well Sleeping and Antistress

健康素材 シリーズ

睡眠サポート・ストレスケア素材 の最新動向

編集部

睡眠サポートおよびストレスケア素材へのニーズは以前から高いものの、消費者への訴求が難しいことがネックとなり、大きな動きは見られなかった。しかしここ1~2年、末端製品の動きがよく、さらに酵母ペプチド、シトラスオイルパウダーといった新素材の投入もあり、市場が活性化してきている。本稿では、近年特にニーズが高まりつつある睡眠サポート素材を中心に見ていく。

半数以上が「睡眠の質」に不満

現代社会はストレス過負荷の時代といわれ、国民の7~8割は何らかのストレスを感じていると言われている。過度なストレスは免疫力の低下、自律神経・ホルモンバランスの乱れを引き起こし、これが不眠、冷え性、更年期障害、疲れなどの様々な症状となって現れる。

厚生労働省が発表した平成23年国民健康・栄養調査によると、ここ1ヶ月間、眠れないことが「頻繁にあった」と答えた人の割合は男性で13.2%、女性で13.6%、「ときどきある」とあわせると男性が50.9%、女性は56.0%（図1）と、実際に半数以上の人々が不眠に悩まされていることがわかった。この調査からも睡眠サポートおよびストレスケア製品へのニーズは高いことが想像できる。

睡眠サポート・ストレスケア製品の動向

睡眠サポートおよびストレスケア食品の市場形成が本格化したのは、“ストレス社会で闘うあなたに”をキャッチフレ

ーズにした「メンタルバランスチョコレートギヤバ」（江崎グリコ）が発売された2005年。「メンタルバランスチョコレートギヤバ」は、受験生からビジネスマンまでの幅広い層から支持を得て、発売から3年で累計売上100億円を突破するヒット商品となり、新陳代謝が激しい食品業界において現在も定番商品として存在感を示している。このほかの代表的商品としては、05年に味の素が発売した“休息アミノ酸”グリシン配合の「グリナ」、ライオンが06年に発売したGABA100mg、トマト酢6,000mg配合の「グッスマイン」などがある。05年からの2~3年は動きが良かったが、その後は表示規制により消費者への訴求が難しいといった点が足枷となり市場は落ち着いていた。しかし、ここ1~2年、再び末端製品の動きが活発化してきている。背景には、睡眠サポート製品へのニーズが引き続き高いことと、タニタやオムロンが睡眠の状態などを計測できる睡眠計を発売するなど、睡眠の質を手軽に計測できるようになったことがあると推測できる。

主な睡眠サポート・ストレスケア対策

商品は表1。

以前は、“抗ストレス”や“安眠”といった漠然とした訴求が多かったが、最近は飲用シーン、ターゲット層などを明確に打ち出しているものが多い。また、再春館製薬所が販売しているクワソウエキス、GABAを配合した美容飲料「飲むドモホルンリンクル」のように睡眠の質を改善し、十分に疲れをとることで肌の回復に繋がるといった製品も出てきており、単に“安眠”や“抗ストレス”を訴求するよりは人気の高い美容食品と組み合わせた方が伸びが期待できるところから、今後はこのような製品が増えていくことが予想される。

睡眠サポート・ストレスケア素材の動向

現在、睡眠サポートおよびストレスケア素材として流通しているのは、GABA、テアニン、グリシン、レモンバーム、ラフマ、クワソウ、カモミール、セントジョンズワート、ミルクペプチドなどがある。ストレスケアおよび睡眠サポート食品市場の拡大への期待感の表れか、ここ2~3年、ピーエイチエスとヘルシーナビが発売した酵母ペプチド「NoTress」、ネキシラが提案するシトラスオイルパウダー「Serenzo（セレンゾ）」といった新素材の上市も相次いでいる。

これらの素材の中で特に動きがよいのがテアニン、ラフマ、クワソウだ。これらの素材に共通しているのは、豊富なエビデンスによる裏付けがなされていることと確かな体感性が得られる点。“安眠”や“抗ストレス”を訴求した製品の場合、体感性の如何により商品の売れ行きが左右されることから、健康食品

図1 睡眠の質に関する調査結果

