

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

現代社会はストレス負荷の時代とされ、国民の7～8割が何らかの心理的ストレスを感じているとしている。ストレスや睡眠をサポートする健康食品は、薬事法による表示規制から消費者への訴求が難しいことがネックとなっていた。しかし、最近では、ストレスからくる不眠や疲れ、PMSなどに悩む人の中には医者に薬を処方されることを嫌う人も多いため、抵抗感の少ないストレスケアサプリメントを利用する人も増えてきているようだ。本稿では、近年ニーズが高まりつつある、ストレスケア・睡眠サポート食品および素材の最新動向についてレポートする。

## ストレス社会の現状

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。昨年、東京都生活文化局が、こころの病気に関する都民の意識を把握し今後の都政運営の参考とするために実施した「こころの病気に関する世論調査」の結果を発表した。東京都全域に住む満20歳以上の男女3,000人を対象にアンケートを実施（有効回答率54.5%）したもので、「毎日の生活の中で不安やストレスを感じることがあるか」の質問に「感じる」と答えた人が65.3%で、半数以上にのぼった。また「こころの病気に自分自身がこれからかかる可能性があるかどうか」という質問には、「そう思う」が29.5%、「家族や友人、身近な周囲の人がかかる可能性」については、「そう思う」が53.4%であった。

ストレスに起因する健康被害は大きな社会的損失として問題視されており、労働安全衛生法の改正案でも企業へのメンタルヘルス対策が義務付けられる方針になっている。また厚生労働省は平成15年度に策定した睡眠指針を、睡眠に関する科学的知見が蓄積されていることなどから、11年ぶりに改定することとし、13人の有識者を集め検討を行った。改定のポイントは、①科学的根拠に基づいた指針であること、②ライフステージ別に検討すること、③生活習慣病・こころの健康に関する記載を充実させることなど。近年の研究で睡眠障害が生活習慣病に

よる死亡にかかわるということが明らかになってきている。睡眠が短いと虚血性心疾患の死亡のリスクが高いという結果や、反対に睡眠時間が長いと脳卒中死亡のリスクが高いという結果がコホート研究などでわかってきている。さらに、睡眠の質に関係してくる睡眠時無呼吸は、循環器疾患発症や総死亡と関係するという報告もある。健康増進・QOL向上につながる睡眠について広く国民に普及啓発していく。

## 市場の動向

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、2005年の“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GABA」（江崎グリコ）の登場からだ。同品は、受験生から主婦、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った。12年度も前年比120%伸長し、昨年は新たに板タイプをラインアップに追加、定番商品として存在感を示している。そのほかの商品も薬事法や景品表示法による表示規制から商品コンセプトや素材の機能性を十分に発信できないという課題を抱えながらも、抗ストレス・安眠を訴求した商品はクロウズドマーケットを中心に安定的に推移している。主な商品を表1に示した。素

表1 主な睡眠サポート・ストレスケア食品

発売元	商品名	主な関与成分
味の素	グリナ	グリシン
江崎グリコ	メンタルバランスチョコレートGABA	GABA
健康家族	これがナイト	GABA、ホップ、ラフマ葉エキス
コカ・コーラ	夢の（九州・北海道限定発売）	アルギニン、テアニン、ナイアシン
小林製薬	ギャバ（GABA）【γ-アミノ酪酸】	GABA
	セントジョーンズワート	セントジョーンズワート
再春館製薬所	飲むドモホルンリンクル	クワンソウエキス、GABA
タイヨーラボ	サンテアニン	テアニン
	テアニンタブレット	テアニン
	H CHOCOLATE SUPPLEMENT	テアニン
DHC	セントジョーンズワート 30日分	セントジョーンズワートエキス
	リラックスの素 30日分	テアニン、大豆レシチン、ビタミンE
	ゆったり	テアニン、バレリアンエキス末、セントジョーンズワートエキス末、カルシウム、GABA
	バレリアン 30日分	バレリアンエキス末、テアニン、メリッサエキス末、DHA・EPA、ビタミンE
	ギャバ（GABA）30日分	ビール酵母、GABA、カルシウム、亜鉛、セレン
常盤植物化学研究所	ベネトロン 25	ラフマ葉エキス
ファンケル	バレリアン&ギャバぐっすり時間	バレリアンエキス、GABA、ホップエキス
	セリンドリンク すやりん	L-セリン、テアニン
	セントジョーンズワート	セントジョーンズワートエキス
	植物性GABA100	GABA
わかさ生活	ハーブでやすみん	バレリアン、ラベンダー、カモミール、パッションフラワー、クワンソウ、ホップ
ライオン	グッスミン	トマト酢、GABA、L-カルニチン