

商品名：爽眠 α

届出食品に関する表示の内容

科学的根拠を有する機能性関与成分名及び当該成分又は当該成分を含有する食品が有する機能性	機能性関与成分：L-テアニン 本品にはL-テアニンが含まれます。 L-テアニンには、起床時の疲労感や眠気を軽減することが報告されています。
一日当たりの摂取目安量	4粒
一日当たりの摂取目安量当たりの機能性関与成分の含有量	機能性関与成分名：L-テアニン 含有量：200mg
保存の方法	直射日光と高温・多湿の場所を避けて保存してください。
摂取の方法	水などと一緒にかまずにお召し上がりください。
摂取する上での注意事項	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量をお守りください。 特に降圧剤、興奮剤をご使用の際は医師に相談してください。 原材料をご参照の上、食物アレルギーのある方は摂取しないでください。 商品により色・味が異なる場合がありますが、品質には問題ございません。 乾燥剤は誤って召し上がらないでください。
調理又は保存の方法に関し特に注意を必要とするもあっては当該注意事項	①・無 開封後、吸湿による変色などがあります。しっかりチャックを閉めて保存し、お早めにお召し上がりください。

※内容量等により表示事項が異なる場合、その内容を全て記入する。

(表示見本を添付すること)

別紙様式（Ⅳ）

商品名：爽眠 α

健康被害の情報収集体制

健康被害の情報の対応 窓口部署名等	プログレカスタマーセンター
電話番号	0120-321-323
ファックス番号	—
電子メール	—
その他	—
連絡対応日時 (曜日、時間等)	平日 10:00～18:00 (土日祝日除く)
その他必要な事項	—

(組織図及び連絡フローチャートを添付すること)

商品名：爽眠 α

届出食品に関する表示の内容

科学的根拠を有する機能性関与成分名及び当該成分又は当該成分を含有する食品が有する機能性	機能性関与成分：L-テアニン 本品にはL-テアニンが含まれます。 L-テアニンには、起床時の疲労感や眠気を軽減することが報告されています。
一日当たりの摂取目安量	4粒
一日当たりの摂取目安量当たりの機能性関与成分の含有量	機能性関与成分名：L-テアニン 含有量：200mg
保存の方法	直射日光と高温・多湿の場所を避けて保存してください。
摂取の方法	水などと一緒にかまずにお召し上がりください。
摂取する上での注意事項	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量をお守りください。 特に降圧剤、興奮剤をご使用の際は医師に相談してください。 原材料をご参照の上、食物アレルギーのある方は摂取しないでください。 商品により色・味が異なる場合がありますが、品質には問題ございません。 乾燥剤は誤って召し上がらないでください。
調理又は保存の方法に関し特に注意を必要とするもあっては当該注意事項	①・無 開封後、吸湿による変色などがあります。しっかりチャックを閉めて保存し、お早めにお召し上がりください。

※内容量等により表示事項が異なる場合、その内容を全て記入する。

(表示見本を添付すること)

100mm×160mm チャック袋 縮尺率 125%

包装横 100mm

包装縦 160mm

ノッチ位置
(上から 10mm)

チャック位置
(上から 20mm)

—機能性表示食品—

すっきり起きるお手伝い
そうみんアルファー

爽眠 α



1日摂取
目安量

4粒

届出表示

30日分 (120粒)

本品にはL-テアニンが含まれます。L-テアニンには、
起床時の疲労感や眠気を軽減することが報告されています。

本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる
旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたもので
す。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個
別審査を受けたものではありません。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

100mm×160mm チャック袋 縮尺率 125%

包装横 100mm

ノッチ位置
(上から 10mm)

チャック位置
(上から 20mm)



ここからハサミでお切りください。-----

開封後は、湿らない様にチャックを合わせて端からしっかり押さえてください。



- 1日当たりの摂取目安量 /4 粒
- 摂取方法/水などと一緒にかまずにお召し上がりください。

名称	L-テアニン含有食品
原材料名	澱粉分解物、マルチトール、大麦乳酸醗酵ギャバ、クワンソウエキス粉末/結晶セルロース、L-テアニン、ステアリン酸カルシウム、ビタミンB6、ビタミンB1
内容量	32.4g(1粒重量 270mg×120粒)
賞味期限	袋下部に記載
保存方法	直射日光と高温・多湿の場所を避けて保存してください。
販売者	株式会社 プログレ 福岡県福岡市博多区網場町6-9
製造者	株式会社 エフアイコーポレイション 岐阜県羽島郡岐南町若宮地3丁目182

栄養成分表示 4粒 (1.08g) あたり

エネルギー：4.29kcal、タンパク質：0.23g、脂質：0.02g、炭水化物：0.79g、食塩相当量：0.00g

機能性関与成分…L-テアニン：200mg

摂取上の注意 / ◎本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量をお守りください。◎特に降圧剤、興奮剤をご使用の際は医師に相談してください。◎原材料をご参照の上、食物アレルギーのある方は摂取しないでください。◎商品により色・味が異なる場合がありますが、品質には問題ございません。◎乾燥剤は誤って召し上がらないでください。
保存上の注意 / ◎開封後、吸湿による変色などがあります。しっかりチャックを閉めて保存し、お早めにお召し上がりください。

◎本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。
◎本品は、疾病に罹患している者、未成年者、妊産婦（妊娠を計画している者を含む。）及び授乳婦を対象に開発された食品ではありません。◎疾病に罹患している場合は医師に、医薬品を服用している場合は医師、薬剤師に相談してください。◎体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。

商品に関するご相談・お問い合わせ

プログレカスタマーセンター
0120-321-323 平日 10:00~18:00(土日祝日除く)
<http://www.progres-fukuoka.com/>



届出番号

賞味期限

包装縦 160mm

商品名：爽眠 α

食品関連事業者に関する基本情報

届出者の氏名 (法人にあっては名称及び代表者)	株式会社プログレ 代表取締役 塩田 大輔
届出者の住所 (法人にあっては主たる事務所所在地)	福岡県福岡市博多区綱場町6番9号
製造者の氏名(製造所又は加工所の名称)及び所在地 ※複数ある場合、全てを記載	株式会社エフアイコーポレイション 本社工場 岐阜県羽島郡岐南町若宮地3丁目182番地
消費者対応部局(お客様相談室等)の連絡先 (電話番号等)	プログレカスタマーセンター 0120-321-323
情報開示するウェブサイトのURL	http://progres-fukuoka.com/
届出事項及び開示情報についての問合せ担当部局	部 局：プログレカスタマーセンター 電 話：0120-321-323

届出食品に関する基本情報

商品名	そうみんあるふぁー 爽眠 α
名称	L-テアニン含有食品
食品の区分	<input checked="" type="checkbox"/> 加工食品 (<input checked="" type="checkbox"/> サプリメント形状、 <input type="checkbox"/> その他)、 <input type="checkbox"/> 生鮮食品
錠剤、粉末剤、液剤 であって、その他加 工食品として扱う場 合はその理由	—
当該製品が想定する 主な対象者（疾病に 罹患している者、妊 産婦（妊娠を計画し ている者を含む。）及 び授乳婦を除く。）	成人男女（疾病に罹患している者、妊産婦（妊娠を計画している者を含む）および授乳婦は除く。）
健康増進法施行規則 第 11 条第 2 項で定め る栄養素の過剰な摂 取につながらないと する理由	当該製品の一日摂取目安量あたりの成分分析値は、脂質 0.02g、食塩相当量 0.00g であり、食事摂取基準の目標量を上回ることはない。また、炭水化物の成分分析値は 0.79g であるため、全量が糖類と仮定した場合であっても、食事摂取基準ならびに世界保健機関（WHO）のガイドラインを基に算出した糖類の推奨量を上回ることはない。従って、健康増進法施行規則第 11 条第 2 項で定める栄養素の過剰な摂取につながらないと判断した。
販売開始予定日	2016 年 4 月 5 日

作用機序に関する説明資料

1. 製品概要

商品名	そうみんあるふぁー 爽眠 α
機能性関与成分名	L-テアニン
表示しようとする機能性	本品には L-テアニンが含まれます。 L-テアニンには、起床時の疲労感や眠気を軽減することが報告されています。

2. 作用機序

テアニンの睡眠に対して推察される作用機序について以下のことが報告されている。脳内の神経伝達物質、受容体および *in vivo* 試験についてまとめた。

意識水準と脳波は密接な関係があり、脳波を判別することにより測定時点における意識水準を推定することが可能である (大熊輝雄 1988)。覚醒時においては β 波と α 波が混在して認められるが、覚醒から睡眠段階に移行するに従い α 波が断続的に出現し、入眠過程においては α 波の出現に低振幅 θ 派が混入し始める。テアニンを経口摂取すると、脳波を指標とした測定において α 波を増強することが報告されている (小林 加奈理ら 1988, Nobre, A. C., et al. 2008)。 α 波の出現を促進することで円滑な入眠過程を進行させた可能性が推論される。

睡眠には脳の抑制性および興奮性のニューロン、更にはそれぞれのニューロンに作用する神経伝達物質が関与している。代表的な抑制性のニューロンはガンマアミノ酪酸 (GABA) 作動性ニューロンであり、興奮性のニューロンはグルタメート作動性ニューロンであり相互補完的な作用を示すことが知られている。Komada, Y.らは睡眠促進物質 (Sleep promotion substance: SPS) を断眠ラットの脳幹から抽出し、ウリジンを SPS の一つとして同定している (Komada, T., et al. 1983)。ウリジンは抑制性の GABA 作動性ニューロンの伝達活動をシナプスレベルで促進するように働く。更に、睡眠導入剤として知られているベンゾジアゼピン (Benzodiazepine、以下 BZ) は BZ/GABAA 受容体 /Cl⁻複合体に結合し鎮静、催眠作用を示すことが知られている。GABA 作動性ニューロンのアゴニストは抑制性ニューロンを刺激して鎮静と入眠を促進すると考えられている。Kimura, R.らはテアニンをマウスに腹腔内投与した後、脳内の GABA 量を測定しており、投与 30 分後の GABA 量は投与前に比較して有意に増加していた (Kimura, R., et al. 1971)。このことから、テアニンは抑制系の GABA 作動性ニューロンに作用し入眠を促進している可能性が推察される。一方で、興奮性ニューロンの活性を抑制する物質も睡眠を促進すると考えられている。酸化型グルタチオンはグルタメート作動性ニューロンの受容体に作用してニューロンの活動を阻害する。酸化型グルタチオンも断眠ラットにより抽出され同定された睡眠促進物質であり、ラット脳内の神経細胞のシナ

プス膜に存在するグルタメート受容体への興奮性神経伝達物質であるグルタメートの結合を抑制する。このように、グルタメート受容体のある種のアнтаゴニストは睡眠を増加、促進させることが知られている(Komoda, Y., et al. 1990)。テアニンは *in vitro* における試験で興奮性神経伝達物質であるグルタメートに対応するグルタメート受容体のイオンチャンネル内蔵型受容体である α -amino-3-hydroxy-5-methyl-4-isoxazolpropionic acid(AMPA)、カイニン酸および *N*-methyl-*D*-aspartate(NMDA)受容体のアンタゴニストとして働くことが知られている(Kakuda, T., et al. 2002)。ラットの脳および大脳皮質膜のAMPA、カイニン酸およびNMDA受容体サブタイプとの結合を調べたところテアニンはどのサブタイプとも結合することが確認され、また神経伝達物質であるグルタメートと弱いながらも競合的に作用することが認められている。このように、テアニンは抑制性のニューロンの活動を促進し、興奮性のニューロンを抑制すると示唆され、脳内の神経伝達機構のレベルにおいても睡眠を促進している可能性が推定される。

以上のことから、テアニンには睡眠を改善する作用があることが示唆され、主観的評価である起床時の疲労感や眠気を軽減する作用においても効果が示される可能性があると思われた。

参考文献

- 大熊輝雄.(1988). 臨床脳波検査基準. *脳波と筋電図* **17**, 81-99
- 小林加奈理ら.(1998). “L-テアニンのヒトの脳波に及ぼす影響” *Nippon Nogeikagaku Kaishi*, **72**, 153-7.
- Kakuda, T., A. Nozawa, et al.(2002). “Inhibition by theanine of binding of [3H]AMPA, [3H]kainate, and [3H]MDL 105,519 to glutamate receptors.” *Biosci Biotechnol. Biochem*, **66**(12): 2683-6.
- Kimura, R. and T. Murata(1971). “Influence of alkylamides of glutamic acid and related compounds on the central nervous system. I. Central depressant effect of theanine.” *Chem Pharm Bull (Tokyo)*, **19**(6): 1257-61
- Komada, Y., M. Ishikawa, et al.(1983). “URIDINE, A SLEEP-PROMOTING SUBSTANCE FROM BRAINSTEMS OF SLEEP-DEPRIVED RATS.” *Biomed Research*, **4**(Suppl): 223-7.
- Komoda, Y., K. Honda, et al.(1990). “SPS-B, a physiological sleep regulator, from the brainstem of sleep-deprived rats, identified as oxidized glutathione.” *Chem Pharm Bull (Tokyo)*, **38**(7): 2057-9.
- Nobre, A. C., A. Rao, et al.(2008). “L-theanine, a natural constituent in tea, and its effect on mental state.” *Asia Pac J Clin Nutr*, **17** (Suppl 1): 167-8