

別紙様式（I）

販売しようとする機能性表示食品の科学的根拠等に関する基本情報 （一般消費者向け）

商品名	テアニン快眠粒
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
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、夜間の健やかな眠り（起床時の疲労感や眠気の軽減）をサポートする機能があることが報告されています。また、L-テアニンには、一過性の作業によるストレスをやわらげる機能があることが報告されています。
届出者名	株式会社 全日本通販
本資料の作成日	平成 28 年 3 月 8 日
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。）及び授乳婦を除く。）

1. 安全性に関する基本情報

（1）安全性の評価方法

届出者は当該製品について、

- 食経験の評価により、十分な安全性を確認している。
- 安全性に関する既存情報の調査により、十分な安全性を確認している。
- 安全性試験の実施により、十分な安全性を確認している。

※複数選択可

（2）当該製品の安全性に関する届出者の評価

当該製品“テアニン快眠粒”の機能性関与成分である L-テアニンは、私たちが日常的に飲用しているお茶から抽出される成分です。我が国では、お茶は鎌倉時代から普及していたと考えられており、1000 年以上の飲用経験があります。お茶一杯中に L-テアニンは約 3.6～12mg 含まれると言われていています。また、L-テアニンを高純度化した製品は、日本で食品添加物として一般食品やサプリメントに使用されています。L-テアニンは FDA（米国食品医薬品局）にて GRAS（一般に安全と認識される食品）に認定されています。

当該製品に用いられる原料の素材メーカーからは、2003 年より L-テアニンを含むサプリメント（1 日摂取目安量 200-300mg）が販売されており、これまでに有害となる事象は報告されていません。さらに、このサプリメントにて、成人 39 名に L-テアニンとして 1 日 1,000 mg、4 週間連続摂取しても副作用は確認されなかったことが報告されています。これは、当該製品“テアニン快眠粒”の 1 日摂取目安量の 5 倍の L-テアニン量に当たります。以上のことから、“テアニン快

別紙様式（I）

眠粒”は十分な安全性が確認できていると考えています。

医薬品との相互作用に関しては、降圧剤(カプトプリル、エナラプリル、ロサルタン、バルサルタン、ジルチアゼム、アムロジピン、ヒドロクロチアジド、フロセミドなど)、興奮剤(ジェチルプロピオン、エピネフリン、フェンテルミン、プソイドエフェドリンなど)の作用を弱めることが知られておりますので、それらとの併用については医師とご相談の上、十分ご注意ください。

（3）摂取する上での注意事項（該当するものがあれば記載）

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。

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。

2. 生産・製造及び品質管理に関する基本情報

本商品を製造委託している工場は、国内 GMP 認定工場であり、適正な製造基準に従ってこの商品を製造しています。GMP 認定工場では、下記のように品質管理が行うことが義務付けられています。

- ・ 正しい原材料が使用され、製品に含まれている量は正確であること
- ・ 衛生的に作られていること（施設や作業員の衛生状態など）
- ・ 異物が混入したり、他の製品との混同が生じたりしないこと
- ・ どの製品も均質で設計どおりの内容であること
- ・ 賞味期限内の品質が保証されていること
- ・ 製造と品質管理に関する全ての記録が規定どおりに作成され、保管されていること
- ・ 規格外の製品が出荷されないよう、チェックする体制ができていること
- ・ 苦情などに対応できるよう、サンプルや製造・品質等の記録が残されていること

3. 機能性に関する基本情報

（1）機能性の評価方法

届出者は当該製品について、

- 最終製品を用いた臨床試験（人を対象とした試験）により、機能性を評価している。
- 最終製品に関する研究レビュー（一定のルールに基づいた文献調査（システムティックレビュー））で、機能性を評価している。
- 最終製品ではなく、機能性関与成分に関する研究レビューで、機能性を評価している。

※ 複数選択可

別紙様式（I）

（2）当該製品の機能性に関する届出者の評価

評価する機能性の項目：

本品にはL-テアニンが含まれます。

L-テアニンには、夜間の健やかな眠り（起床時の疲労感や眠気の軽減）をサポートする機能があることが報告されています。

また、L-テアニンには、一過性の作業によるストレスをやわらげる機能があることが報告されています。（太字下線部：対象とする機能性）

（ア） 標題

L-テアニンの摂取は睡眠の質を改善すると考えられます。

（イ） 目的

健常者成人に、最終製品“テアニン快眠粒”に含有する関与成分 L-テアニンを含む錠剤（L-テアニンとして 200mg）を就寝前に摂取させると、プラセボと比べ睡眠の質が改善するかについて明らかにする目的で、起床時の昨夜の睡眠に関するアンケートや睡眠中の生理学的指標について調査しました。

（ウ） 背景

L-テアニンの睡眠改善効果について、個々の文献では報告されているものの、それらを網羅的に評価された文献はなかったため、L-テアニンが夜間睡眠の質を改善するかを結論付けることは出来ませんでした。そこで、検証が必要となりました。

（エ） レビュー対象とした研究の特性

英語文献検索には、Pubmed（検索対象期間：1971年～2015年3月8日）、Cochrane Library（1997年～2015年2月12日）のデータベースを用い2015年3月8日に検索を実施しました。また、日本語文献は、JSTPlus（検索対象期間：1981年～2015年3月4日）、JMEDPlus（1981年～2015年3月3日）、JST7580（1975年～1980年12月8日）のデータベースを用い2015年3月13日に検索を実施しました。健常日本成人を対象集団とし、L-テアニンを摂取しない群と比較した試験デザインである2報の文献を評価しました。これらの文献は原料を販売している企業と国立研究機関との共同研究の結果です。

（オ） 主な結果

評価した2報の結果をまとめ、統計的に解析した結果、L-テアニン摂取によりアンケート調査で「疲労回復感」、「眠気」についてL-テアニン摂取と強い関連性が認められました。また、アンケートの「夢み」、「睡眠時間延長感」および睡眠中の交感神経活動の抑制はL-テアニンと中程度の関連性が認められています。一方、就寝の睡眠時間はL-テアニンにより延長されませんでした。以上より、L-テアニンの摂取は夜間の健やかな眠りをサポートすると考えられました。

（カ） 科学的根拠の質

選定された文献が2報でしたので出版によるバイアスの評価に至りませんでした。正確性の評価に関してはサンプルサイズが少ないため考慮が必要とされました。エビデンスの一貫性などに特に問題は認められず、エビデンス総体の質はおおむね良好と考えています。

（構造化抄録）

別紙様式（I）

評価する機能性の項目：

本品にはL-テアニンが含まれます。

L-テアニンには、夜間の健やかな眠り（起床時の疲労感や眠気の軽減）をサポートする機能があることが報告されています。

また、L-テアニンには、一過性の作業によるストレスをやわらげる機能があることが報告されています。

（太字下線部：対象とする機能性）

（ア） 標題

L-テアニンの摂取はストレスを緩和する機能が考えられます。

（イ） 目的

健常成人に、最終製品“テアニン快眠粒”に含有する機能性関与成分 L-テアニン 200mg をストレス負荷前に摂取させると、プラセボと比べてストレスをやわらげる機能があるかについて明らかにする目的で、精神的なストレス負荷におけるストレス感のアンケートや生理学的指標について調査しました。

（ウ） 背景

L-テアニンのストレスを緩和する機能について、個々の文献では報告されているものの、それらを網羅的に評価された文献はなかったため、L-テアニンはストレスを緩和する機能があるか結論付けることはできませんでした。そこで、検証が必要となりました。

（エ） レビュー対象とした研究の特性

英語文献検索には、Pubmed（検索対象期間：1971年～2015年3月17日）、Cochrane Library（1997年～2015年2月12日）のデータベースを用い2015年3月17日に検索を実施しました。日本語文献は、JSTPlus（検索対象期間：1981年～2015年3月4日）、JMEDPlus（1981年～2015年3月3日）、JST7580（1975年～1980年12月8日）のデータベースを用い2015年3月17日に検索を実施しました。健常日本成人を対象集団としL-テアニンを摂取しない群と比較した試験デザインである3報の文献を評価しました。これらの文献2報は原料を販売している企業と大学研究機関との共同研究、1報は原料の提供はあるが大学研究機関が独自で実施した研究の結果です。

（オ） 主な結果

評価した3報の結果をまとめ、統計学的に解析した結果、パソコン作業といった一過性の精神的ストレス負荷においてL-テアニン200mgの摂取によりアンケート調査でストレス感の軽減が見られました。また、ストレスに関連する唾液IgAやアミラーゼのマーカールについてもテアニンによりストレス感を緩和する機能が見られました。以上により、L-テアニンの摂取は、精神的なストレスを緩和する機能があると考えられました。

（カ） 科学的根拠の質

選定された文献が3報でしたので出版によるバイアスの評価には至りませんでした。正確性の評価に関してはサンプルサイズが少ないため考慮が必要とされました。エビデンスの一貫性などには特に問題は認められず、エビデンス総体の質はおおむね良好と考えています。

（構造化抄録）

以上