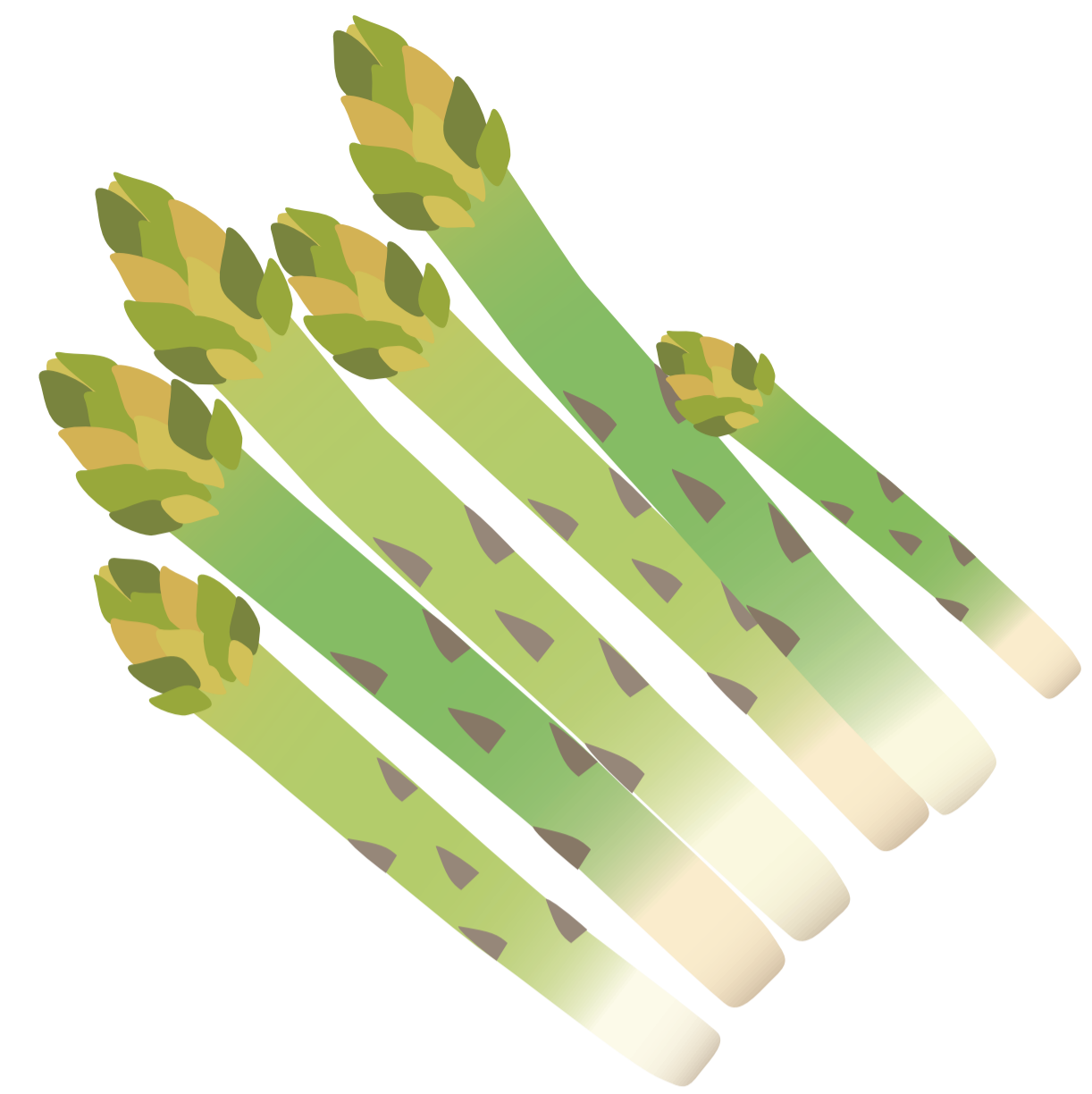
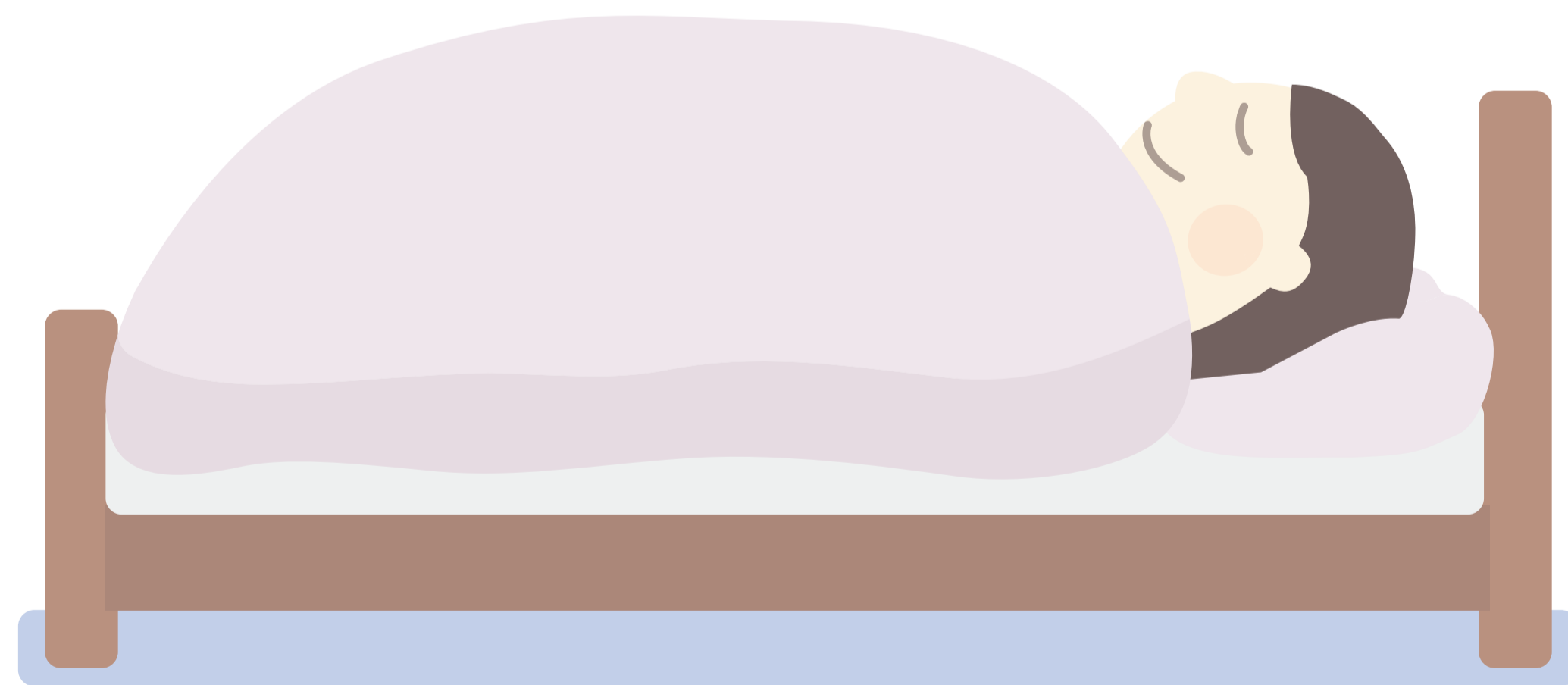


# アスパラガス茎抽出物が睡眠の質を改善する。

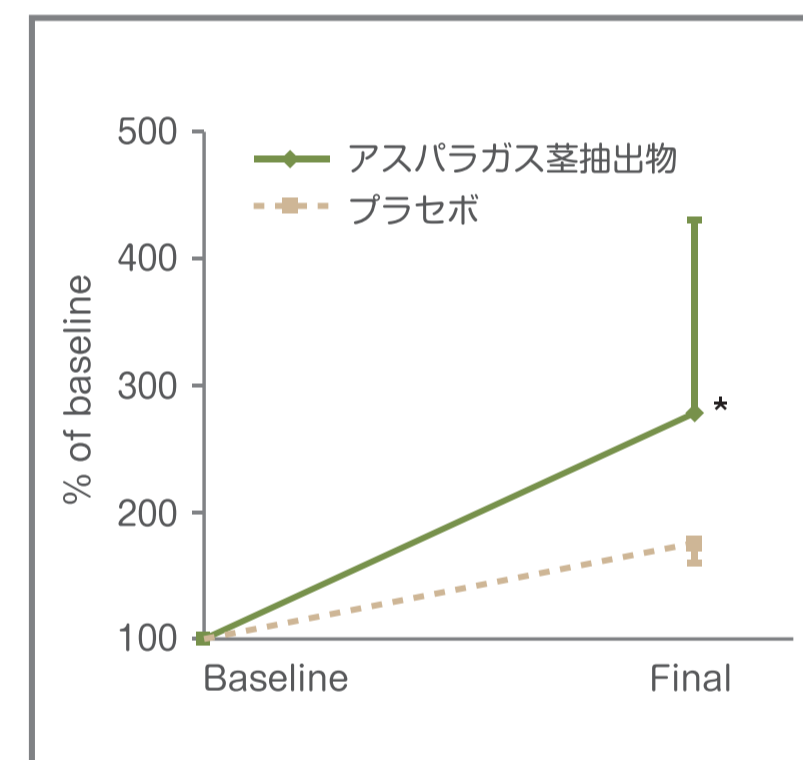


アスパラガス茎抽出物の摂取は体内でのヒートショックタンパク質（HSP）産生を誘導し、自律神経バランスを整え、睡眠の質を改善することがヒト介入試験で示されました。

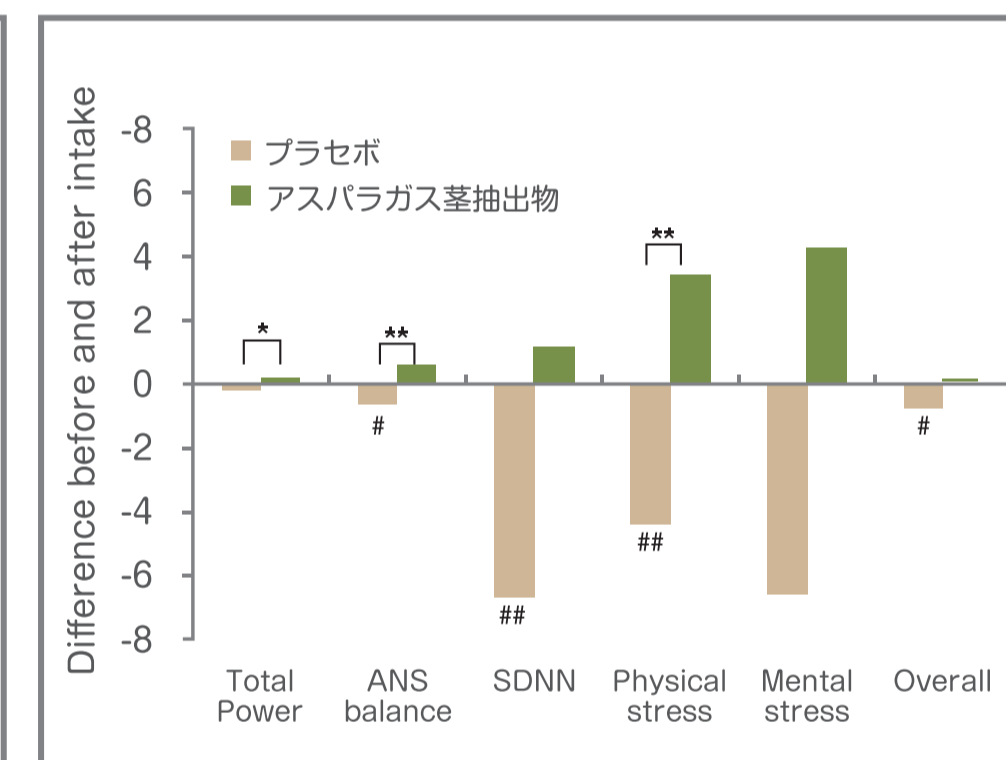


〈図〉アスパラガス抽出物摂取による血中 HSP70 mRNA 発現量変化、自律神経バランス及び睡眠時間の変化

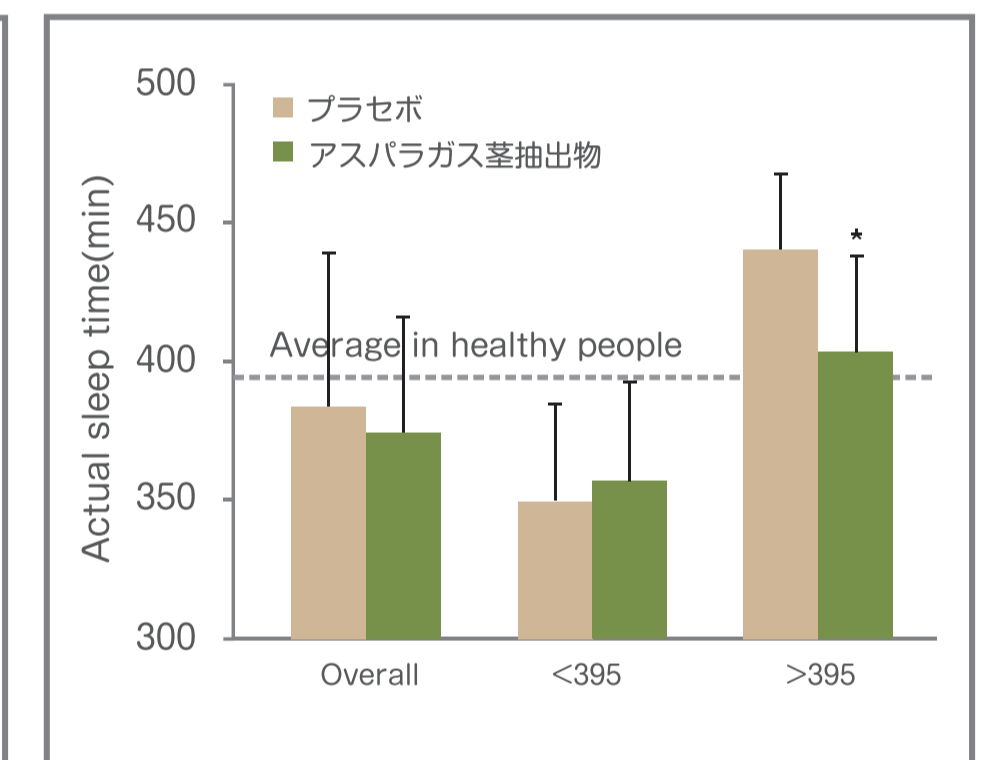
血中 HSP70 mRNA 発現量の変化



自律神経パラメーターの変化量



睡眠効率別に見た実睡眠時間の比較



本研究では健康成人（アスパラガス茎抽出物群 10 名、プラセボ群 10 名）を対象としてアスパラガス茎抽出物 150mg またはプラセボを 2 週間の washout を挟んで 7 日間ずつ投与するクロスオーバー試験を行いました。血中の HSP70 濃度の上昇率はアスパラガス茎抽出物群で有意に高く、TAS-9 という機器を用いた自律神経バランスの評価で改善を認め、Actigraph という簡易型睡眠計を用いた睡眠時間の調査では健康な人の平均的な睡眠時間（395 分）に対して睡眠時間が短い人は睡眠時間が延長し、長い人は短縮するという結果となり、睡眠の質が改善したことで適正な睡眠時間に調節されたと考えられた。

J.Nur.Sci.Vitaminol., 60, 283-290 (2014), T. Ito et al.

