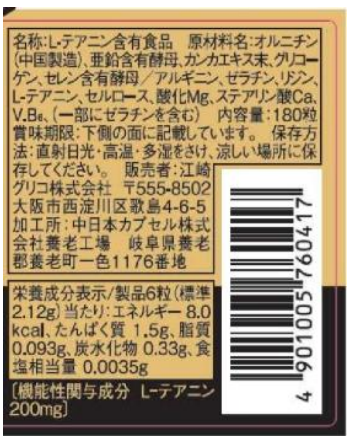
すこやかな毎日、
ゆたかな人生
Glico

機能性表示食品

機能性表示食品			
商品名	パワープロダクション　エキストラアミノアシッドテアニン		
機能性関与成分名	L-テアニン		
機能性表示	本品にはＬ-テアニンが含まれます。Ｌ-テアニンには、睡眠の質を向上（起床時の疲労感や眠気を軽減）する機能が報告されています。		
届出番号	D449	**法人名**	江崎グリコ株式会社







食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

●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。届け出られた科学的根拠等の情報は消費者庁のWebサイトで確認できます。
●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。

商品情報(企業Webサイト)

消費者庁　機能性表示食品の届出情報検索サイト

消費者庁-機能性表示食品の届出情報検索(https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_with_function_claims/search)の商品情報より弘前大学健康未来イノベーション研究機構にて作成

機能性表示食品	
機能性の評価方法	最終製品ではなく、機能性関与成分に関するシステマティックレビューで、機能性を評価している。
当該製品の機能性に関する届出者の評価	①標題 L-テアニンの睡眠改善の機能性に関する研究レビュー（メタアナリシス） ②目的 健康な日本人成人男女に対して、L-テアニンを摂取した場合と、L-テアニンを摂取しない場合とで、睡眠の質を改善する効果について評価しました。 ③背景 L-テアニンの睡眠の質の改善効果について、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した文献はなかったため、L-テアニンが夜間の睡眠の質を改善する効果があるか結論付けることはできませんでした。そこで、検証が必要になりました。 ④レビュー対象とした研究の特性 各種データベースを用いて関連研究を網羅的に検索しました。研究の適格基準は、ヒト試験であること、睡眠に関する主観的又は客観的な評価している研究であること、一次研究の報告であることとしました。そして、研究の参加者は健常な日本人または日本人に外挿可能と考えられるヒトであること、介入はL-テアニン配合食品またはL-テアニンそのものの経口摂取であり、かつL-テアニンの効果を検証するにふさわしいプラセボが設定されていること、としました。最終的に3報の文献を評価しました。これらの文献のうち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。 ⑤主な結果 200 mgのL-テアニンを摂取した文献2報に対して定量的な統合を行った結果、疲労回復感と起床時眠気の項目に有意差が認められました。また、200 mgのL-テアニンを摂取した文献1報のみではありますが、客観評価である睡眠効率、中途覚醒時間、自律神経活動において有意差が認められました。以上より、就寝前にL-テアニンを摂取することは、睡眠の質を向上（起床時の疲労感や眠気を軽減）する機能が期待できると考えられました。。 ⑥科学的根拠の質 選定された文献が3報でしたので出版バイアス（効果の認められなかった研究が報告されていないリスク）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。
当該製品の安全性に関する届出者の評価	当該製品の機能性関与成分であるL-テアニンは、緑茶葉に最も多く含まれるアミノ酸の一種である。茶は古くから日本に普及しており、茶に含まれるL-テアニンは1000年以上の食経験があると考えられる。サプリメント形態の喫食実績として、当該製品と同等の原材料を使用した複数の製品を評価した。これらはL-テアニンを一日摂取目安量当たり200～500 mg含んでおり、2003年より少なくとも合わせて6万個以上を全国で販売しているが、これまでにL-テアニンの摂取と関連性のある重篤な健康被害は報告されていない。健常成人を対象とした長期摂取試験及び過剰摂取試験においても、L-テアニンの安全性が確認されていた。 また、医薬品との相互作用について、降圧薬および中枢神経抑制薬を服用する際は注意が必要な可能性があるが、具体的にヒトでの試験や症例報告は見つからなかった。さらに、本届出商品は健常者を対象に開発された商品であり疾病者を対象としていないこと、パッケージに注意事項を記載し消費者への注意喚起を行っていることから、当該製品の安全性に問題はないと判断した。
摂取をする上での注意事項	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。 １日の摂取目安量を守ってください。