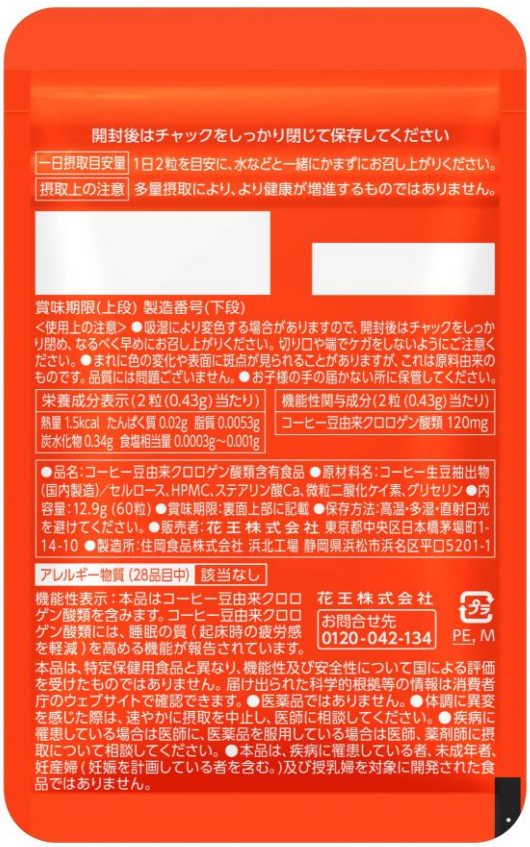
機能性表示食品

機能性表示食品			
商品名	睡眠サプリメントｂ		
機能性関与成分名	コーヒー豆由来クロロゲン酸類		
機能性表示	本品はコーヒー豆由来クロロゲン酸類を含みます。コーヒー豆由来クロロゲン酸類には、睡眠の質（起床時の疲労感を軽減）を高める機能が報告されています。		
届出番号	K616	**法人名**	花王株式会社





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	ア 標題 機能性関与成分「コーヒー豆由来クロロゲン酸類」が疾病に罹患していない日本人の睡眠の質に与える影響に関するシステマティックレビュー（定性レビュー） 更新版 イ 目的 疾病に罹患していない日本人（未成年者、妊産婦、授乳婦は除く）の睡眠の質に与える影響を定性レビューで検証した。睡眠の質の評価指標は、主観的評価と客観的評価があり、データの特性や効果の方向性が評価指標により異なり、増加が改善の指標と減少が改善の指標が混在するため定量的にデータ統合（メタアナリシス）ができないことから、レビュープロトコールで予め定性レビューとして設定した。 疾病に罹患していない者（未成年者、妊産婦、授乳婦は除く）に、コーヒー豆由来クロロゲン酸類を継続摂取させると、プラセボ（コーヒー豆由来クロロゲン酸類を含有しない）の継続摂取と比較して、睡眠の質が改善するかを検証した。本レビューは、届出番号K616（検索日2025/7/29）のシステマティックレビューの更新版である。届出番号K616のシステマティックレビューは本レビューと差換える。 ウ 背景 コーヒー豆由来クロロゲン酸類は睡眠の質を改善することが報告されており、睡眠の質の改善により国民の健康の維持増進に役立つことが期待される。 エ レビュー対象とした研究の特性 2026年3月12日に3つのデータベースの開設時から検索日までの情報を対象とし、コーヒー豆由来クロロゲン酸類の継続摂取と、プラセボ（コーヒー豆由来クロロゲン酸類を含有しない）の継続摂取を比較した試験を検索した。検索の結果、更新元のシステマティックレビューの採用文献4報に、新たに1報追加し計5報（225名）を採用文献とした。採用文献5報は、疾病に罹患していない者を対象とし、コーヒー豆由来クロロゲン酸類を含有する食品、またはプラセボ（コーヒー豆由来クロロゲン酸類を含有しない）食品を摂取させ、睡眠の質を評価するランダム化比較試験で、コーヒー豆由来クロロゲン酸類の摂取量と摂取期間は116.9 mg/日を12日間、118.8 mg/日を14日間、243 mg/日を2週間、270 mg/日を4週間、511.8 mg/日を5日間であった。採用文献はいずれも査読付き論文であった。 オ 主な結果 採用文献の睡眠の質（睡眠指標）に対する効果から、コーヒー豆由来クロロゲン酸類の摂取はプラセボ摂取と比較して、中途覚醒時間の減少（$p<0.05$）、睡眠効率の改善（$p<0.05$）、主観的な睡眠の深さ（VAS）の改善（$p<0.05$）、睡眠の深さを反映する副交感神経活動（HF、RMSSD）の増加（$p<0.05$）、起床時の主観的な疲労感（VAS）の低下（$p<0.05$）、主観的な睡眠の質（VAS）の改善（$p<0.05$）が認められ、睡眠の質を改善する肯定的な結果が示された。 カ 科学的根拠の質 本レビューの限界としては、採用文献数と試験の対象者数が少なく、臨床試験登録されていない試験もあったため、バイアスリスクや不精確、出版バイアスに疑いがあると考えられたことから、エビデンスの確実性は、2レベルダウンの“低（C）”と評価した。
当該製品の安全性に関する届出者の評価	本品は、一日摂取目安量当たり機能性関与成分コーヒー豆由来クロロゲン酸類を120mg含む錠剤形状の食品である。 本品の機能性関与成分コーヒー豆由来クロロゲン酸類の安全性については、食品安全委員会が2009年8月に通知した特定保健用食品評価書「ヘルシアコーヒー 無糖ブラック」、「ヘルシアコーヒー マイルドミルク」により評価が行われている。当該評価書によると、コーヒー豆由来のクロロゲン酸類には十分な食経験があり、安全性試験等の結果からも安全性に問題はないと判断した旨が記載されている。 よって本品の機能性関与成分のコーヒー豆由来クロロゲン酸類は、十分な食経験があり、本品の安全性に関する問題はないと評価する。 なお、医薬品との相互作用についてデータベース及び出典調査の結果、医薬品との相互作用に関する報告はなかった。 以上より、本品を適切に摂取する場合、安全性に問題はないと評価する。
摂取をする上での注意事項	多量摂取により、より健康が増進するものではありません。