



おいしく たのしく すこやかに



森永製菓株式会社

NEWS RELEASE

2026 年 8 月 3 日

ピセアタンノールを含む食品の摂取により 睡眠の質が改善する可能性が確認されました

森永製菓株式会社（東京都港区芝浦、代表取締役社長 COO・森 信也）では、ポリフェノールの一種である「ピセアタンノール」の機能的な研究を進めています。この度、健康成人を対象としたヒト試験により、ピセアタンノールを含む食品を 4 週間継続摂取することで、睡眠中の「中途覚醒時間*」がプラセボと比較して短縮し、睡眠の質が改善する可能性が示されました。

*中途覚醒時間：入眠後に意識的に・無意識的に覚醒していた（起きていた）時間を合計したもの

■研究の背景と内容

日本では国際的に見ても平均睡眠時間が短く、睡眠の量・質の課題が指摘されており、令和元年国民健康・栄養調査 1)によると、日本人の約 7 割が睡眠に関連して何らかの課題を抱えており、そのうち約 21.8%が「睡眠全体の質に満足できなかった」、約 25.7%が「夜間、睡眠途中に目が覚めて困った」と感じていると報告されています。ピセアタンノールは、強い抗酸化作用 2,3)や時計遺伝子の調節作用 4)が報告されているポリフェノールで、睡眠の質改善への寄与が期待されます。

そこで本研究では、ピセアタンノールの摂取が、睡眠の質に及ぼす影響を検証しました。

■研究概要研究概要および結果

20 歳から 59 歳の睡眠に不満を抱える健康な男女を対象に、ピセアタンノール 10mg を含む飲料（ピセアタンノール飲料）、またはピセアタンノールを含まない飲料（プラセボ飲料）を 4 週間継続摂取してもらい、睡眠に関する指標を機器測定やアンケートにより評価しました。その結果、機器測定において、プラセボ飲料摂取群と比較してピセアタンノール飲料摂取群の中途覚醒時間が有意に短縮されました（図 1）。

本研究の結果、ピセアタンノール 10mg を含む飲料の摂取による中途覚醒時間の短縮が確認され、睡眠の質に良い影響を与える可能性が示されました。

本研究結果は、査読付き国際学術誌 Functional Foods in Health and Disease に、「Piceatannol Intake Reduces Wake After Sleep Onset in Healthy Adults: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Parallel-Group Comparison Trial」として論文掲載されました（2026 年 7 月 23 日）。

<注意>

- ・本研究は、健康な成人を対象としたものであり、その結果がすべての方に当てはまるものではありません。
- ・本成果は、疾病の治療・予防を目的とするものではありません。

現在森永製菓は、ピセアタンノールを軸にして、XPRIZE Healthspan に挑戦しております。XPRIZE Healthspan は、2030 年まで開催される、「最低 10 年若返り」を実現することを目標とした、賞金が 1 億ドルの世界的なコンペティションです。若返りを実現すべく、これからもピセアタンノールの研究を継続して参ります。

中途覚醒時間

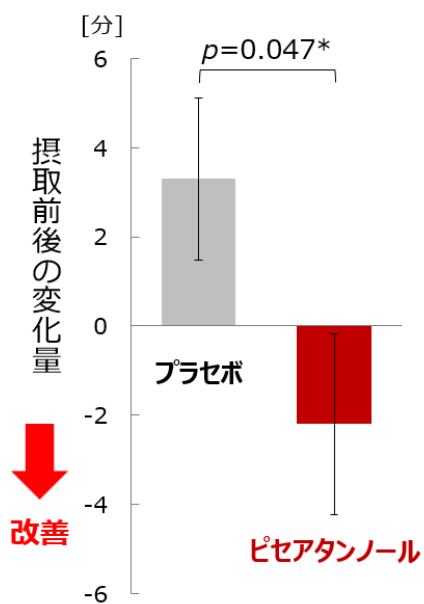


図 1 中途覚醒時間 摂取前後の変化量

平均値±標準誤差

*: p 値 0.05 未満で両群間に統計学的有意差あり

【参考文献】

- 1) 厚生労働省：令和元年国民健康・栄養調査報告 (2019)
- 2) Karaca Çelik KE et al.: Foods, 14 : 1857 (2025)
- 3) Nonaka S et al.: Biochem. Biophys. Rep., 18 : 100643 (2019)
- 4) Yamamoto T et al.: J. Funct. Foods., 56 : 49 (2019)

■ 研究概要

【実施時期】2024 年 11 月～2025 年 4 月

【対象者】20～59 歳の健常な男女（最終解析対象者 73 名）

【試験食品】ピセアタンノール 10mg 含有飲料

【対照食品】ピセアタンノール非含有飲料

【試験期間】4 週間継続摂取

【試験方法】ランダム化プラセボ対照二重盲検並行群間比較試験

【試験項目】睡眠の客観指標およびアンケート評価