

## グリシン摂取による体調改善アンケート結果

有機合成薬品工業株式会社

近年、健康を維持するためのバランスのとれた食事や運動をすることが難しいと感じる方が増えているせいか、さまざまな健康補助食品（サプリメント）が販売され人気を呼んでいます。「グリシン」も健康補助食品の成分として広く使用されるもののひとつです。「グリシン」は、タンパク質に含まれるアミノ酸の一種で、アミノ酸の中で一番小さく単純な構造をしています。この「グリシン」は、人体内で様々な働きをしていることが知られている（※1）ことから様々な活用が期待できます。

そこで今回は、一般的に体調の変化を感じ始めるといわれる35歳から45歳の女性を対象に、実際に当社製品である「グリシン」を摂取していただき、自覚症状の変化を調査しました。

（グリシンの詳しい説明は[こちら](#)へ。）

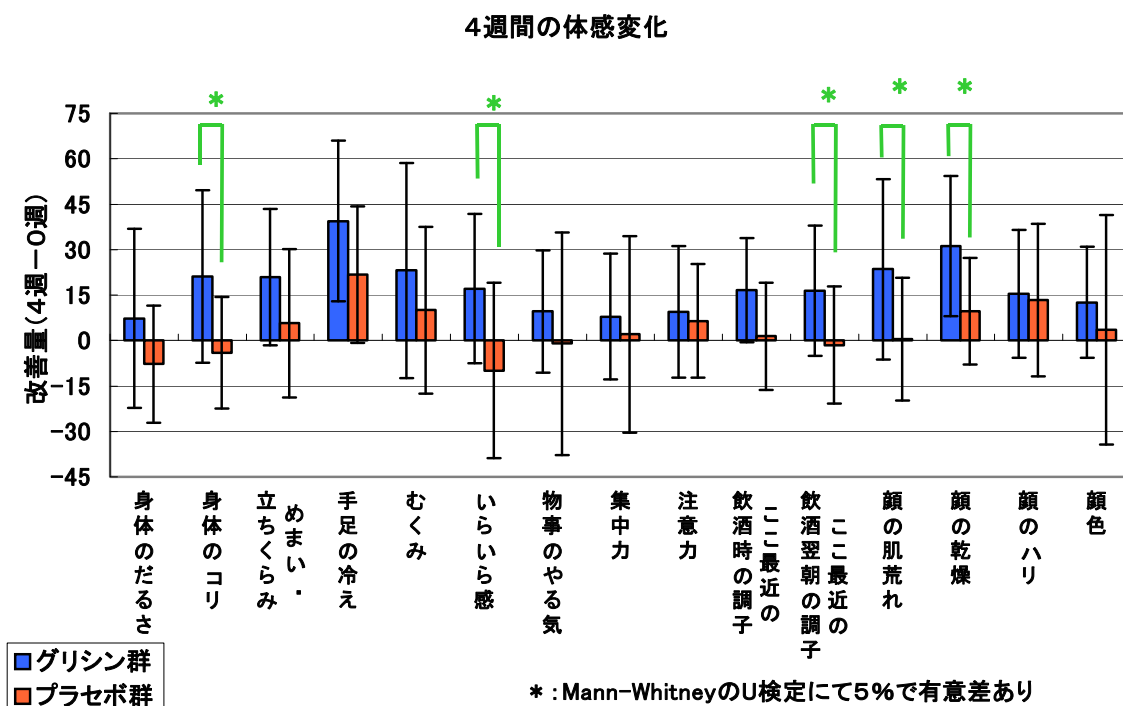
●被験者：乾燥肌と精神疲労感の自覚がある、35歳以上45歳未満の健康な女性20人。

●試験方法：被験者をグリシン群（グリシンカプセルを摂取）10人と、プラセボ群（デンプンカプセルを摂取）10人の2群に分け、4週間毎日摂取してもらい、肌の状態、飲酒後の調子や疲労感など、身体的・精神的自覚症状をVAS法（※2）によるアンケートで調査しました。

（被験者は自分がどちらの群に入っているのかわかりません。）

●試験時期：2009年3月

●結果：



アンケート調査の結果より、今回の試験では、0週と4週を比較すると、「身体のコリ」、「いらいら感」、「顔の乾燥」、「顔の肌荒れ」、「ここ最近の飲酒翌朝の調子」で有意な差が見られました。(Mann-Whitney の U 検定にて 5 %の有意差)

～注意～ 本アンケート結果は被験者の主観に基づくものであり、効能効果を謳うものではありません。

※ 1) グリシンが生体内に及ぼす影響について発表された学術論文 (一例)

GASTROENTEROLOGY, 11 (5) : 1536-1542(1996)

Cosmetics & Toiletries Vol.103 : 77-80 April (1988)

Acta Endocrinol (Copenh). Mar;93(3) : 283-286.(1980) など

※2) VAS法とは

一端を最良状態、もう一端を最悪状態とし、線分上に自由にチェックすることで、自覚状態を測定する方法です。最悪状態からチェック点までの線分の長さを測定し、全長を100とした時の割合から点数化します。

例)

顔の乾燥	まったく乾燥しない	—————	とてもかさかさしている
顔の肌荒れ	とても滑らかである	—————	非常に荒れている

$$\text{改善量} = (\text{4週後の点数} - \text{0日の点数})$$