

カゼイン（乳製品）の摂取が「日中の覚醒」と「夜間の睡眠」に与える影響

小腸のコンディションを前提とした、カゼイン摂取量と第一覚醒時間の相関関係に関する調査

質の高い睡眠には「日中の高い覚醒レベル」が必要である。

牛乳・乳製品 (カゼイン)

↓ 摂取

小腸

(※問題を抱えている場合)

↓ 影響

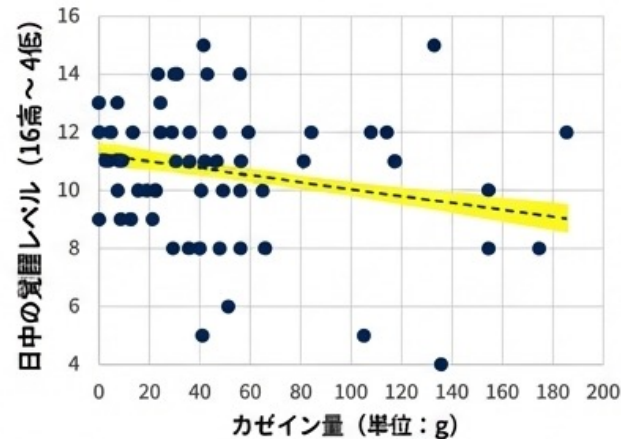
日中の覚醒レベル低下

↓ 結果

夜間入眠から1回目の覚醒が早まる
(睡眠の質低下)

調査対象：20歳以上の成人187名 (※睡眠薬・プロテイン
摂取者を除外)
前提条件：うち、小腸に懸念がある該当者は63名

カゼイン摂取量と覚醒レベルには負の相関の「傾向」が見られる。



仮説1：カゼイン摂取量が多い
→ 日中の覚醒レベルが低い傾向



仮説2：日中の覚醒レベルが低い
→ 夜間入眠から1回目の覚醒までの
時間が短い傾向

※いずれも $p > .05$ で統計的有意差はないものの、
明確な傾向として観察

傾向は確認されたが、測定精度の向上が今後の検証の鍵となる。

前提条件

【課題】 小腸に問題を抱える人の正確な判別が困難だった。

【今後】
→ より医学的・客観的な指標の導入。

摂取量測定

【課題】 各食品に含まれる正確なカゼイン含有量 (g) の把握が困難だった。

【今後】
→ 原材料 (全粉乳・脱脂粉乳など) レベルでの厳密な成分算出。

外部要因

【課題】 「昼寝」が夜間の浅い睡眠を引き起こす要因を排除できていない。

【今後】
→ 昼寝の有無に関するトラッキングを追加。

結論：良い睡眠の質を確保するためには、日中の覚醒レベルを高く保つことが重要であることが示唆された。