

請求の範囲

- [請求項1] クエン酸又はその塩を有効成分として含む、睡眠の質の改善剤。
- [請求項2] 睡眠の質の改善が、中途覚醒の抑制である、請求項1に記載の睡眠の質の改善剤。
- [請求項3] 睡眠の質の改善が、早朝覚醒の抑制である、請求項1又は請求項2に記載の睡眠の質の改善剤。
- [請求項4] 睡眠の質の改善が、熟眠感の向上である、請求項1～3のいずれかに記載の睡眠の質の改善剤。
- [請求項5] 睡眠の質の改善が、徐波睡眠の促進である、請求項1～4のいずれかに記載の睡眠の質の改善剤。
- [請求項6] 睡眠の質の改善が、睡眠時間全体に対するノンレム睡眠ステージ3の時間の割合の増加である、請求項1～5のいずれかに記載の睡眠の質の改善剤。
- [請求項7] 睡眠の質の改善が、ノンレム睡眠におけるステージ1の時間の割合を減少させ、ステージ3の時間の割合を増加させる徐波睡眠の促進である、請求項1～6のいずれかに記載の睡眠の質の改善剤。
- [請求項8] 睡眠の質の改善が、第1睡眠周期における睡眠の質の改善である、請求項1～9のいずれかに記載の睡眠の質の改善剤。
- [請求項9] 睡眠の質の改善が、第1睡眠周期におけるデルタパワー値の増加である、請求項1～8のいずれかに記載の睡眠の質の改善剤。
- [請求項10] 睡眠の質の改善が、第1睡眠周期において深い眠りの形成促進である、請求項1～9のいずれかに記載の睡眠の質の改善剤。
- [請求項11] 睡眠の質の改善が、頻尿に伴う睡眠障害の抑制である、請求項1～10のいずれかに記載の睡眠の質の改善剤。
- [請求項12] 睡眠の質の改善が、頻尿に伴う中途覚醒の抑制である、請求項1～11のいずれかに記載の睡眠の質の改善剤。
- [請求項13] 睡眠の質の改善が、起床時のすっきり感の改善である、請求項1～12のいずれかに記載の睡眠の質の改善剤。

- [請求項14] 睡眠の質の改善が、精神状態の改善である、請求項1～13のいずれかに記載の睡眠の質の改善剤。
- [請求項15] クエン酸又はその塩を有効成分として含む、ストレス緩和剤。
- [請求項16] クエン酸又はその塩を有効成分として含む、精神的ストレス緩和剤。
- [請求項17] クエン酸又はその塩を有効成分として含む、疲労感の軽減剤。
- [請求項18] クエン酸を有効成分として含む、請求項1～17のいずれかに記載の改善剤、軽減剤又は緩和剤。
- [請求項19] クエン酸のアルカリ金属塩を有効成分として含む、請求項1～18のいずれかに記載の改善剤、軽減剤又は緩和剤。
- [請求項20] クエン酸のアルカリ金属塩が、クエン酸のナトリウム塩又はその水和物、又はクエン酸のカリウム塩又はその水和物である、請求項19に記載の改善剤、軽減剤又は緩和剤。
- [請求項21] クエン酸のナトリウム塩が、クエン酸ナトリウムの二水和物 ($C_6H_5NaO_7 \cdot 2H_2O$) である、請求項20に記載の改善剤、軽減剤又は緩和剤。
- [請求項22] クエン酸のカリウム塩が、クエン酸カリウムの一水和物 ($C_6H_5KO_7 \cdot H_2O$) である、請求項20に記載の改善剤、軽減剤又は緩和剤。
- [請求項23] クエン酸又はその塩が、クエン酸のナトリウム塩又はその水和物、及びクエン酸のカリウム塩又はその水和物の混合物である、請求項1～22のいずれかに記載の改善剤、軽減剤又は緩和剤。
- [請求項24] クエン酸のナトリウム塩とクエン酸のカリウム塩のモル比が、0.85 : 1.15～1.15 : 0.85である、請求項23に記載の改善剤、軽減剤又は緩和剤。
- [請求項25] クエン酸又はその塩が、クエン酸、クエン酸のナトリウム塩又はその水和物、及びクエン酸のカリウム塩又はその水和物の混合物である、請求項1～22のいずれかに記載の改善剤、軽減剤又は緩和剤。
- [請求項26] クエン酸、クエン酸のナトリウム塩、クエン酸のカリウム塩のモル

比が、1 : 1. 7 ~ 2. 3 : 1. 7 ~ 2. 3 である、請求項 25 に記載の改善剤、軽減剤又は緩和剤。

[請求項27] クエン酸が無水クエン酸であり、クエン酸のナトリウム塩がクエン酸ナトリウムの二水和物 ($C_6H_5Na_3O_7 \cdot 2H_2O$) であり、クエン酸のカリウム塩がクエン酸カリウムの一水和物 ($C_6H_5K_3O_7 \cdot H_2O$) である、請求項 25 又は請求項 26 に記載の改善剤、軽減剤又は緩和剤。

[請求項28] 食品である、請求項 1 ~ 27 のいずれかに記載の改善剤、軽減剤又は緩和剤。

[請求項29] 1 食当たり単位包装形態からなり、クエン酸又はその塩を 500mg 以上含む食品である、請求項 1 ~ 28 のいずれかに記載の改善剤、軽減剤又は緩和剤。

[請求項30] 1 食当たり単位包装形態からなり、クエン酸又はその塩を 500mg 以上 2g 以下含む食品である、請求項 1 ~ 29 のいずれかに記載の改善剤、軽減剤又は緩和剤。

[請求項31] 包装、容器、又は説明書に、睡眠の質の改善の効果、ストレスの緩和の効果又は疲労感の軽減の効果が表示されている食品である、請求項 1 ~ 30 のいずれかに記載の改善剤、軽減剤又は緩和剤。

[請求項32] 包装、容器、又は説明書に、睡眠時間全体に対する徐波睡眠の時間の割合の増加、中途覚醒の回数の減少又は熟眠感の向上の効果が表示されている食品である、請求項 1 ~ 31 のいずれかに記載の改善剤、軽減剤又は緩和剤。

[請求項33] 女性に投与又は摂取されるための、請求項 1 ~ 32 のいずれかに記載の改善剤、軽減剤又は緩和剤。