

あるあるマウス実験

一方にはさまざまなレタスの汁、他方には水を与えたマウスで比較をしてみると、水を飲んだマウス以外は大人しくなり、30分以内に眠ってしまった。

「即効性があります。レタス100g~200gで静かな眠りにつける。」

(T 教授 / J 大学)

眠りを誘う成分= ラクッコピコリン

「レタスの茎のところをちょっと押すと、白っぽいものが出てくるが、その中に実はラクッコピコリンという、よく眠れる成分が含まれている。眠りを誘う沈静作用があると、昔から言われている。」

(**T** 教授 / **J** 大学)



キク科

学名: *Lactuca sativa*

L

日本名: ちしゃ

ラクッコピコリン

レタス類に
100g中20mg

レタスの語源はラテン語の乳。茎を切った時に出る乳のような白い汁に眠りを誘う成分ラクッコピコリンが含まれている。野菜や果物の香りや苦味の成分であるテルペンの一種で、沈