

# キリンとヤフーが共同研究 「乳酸菌L.ラクトイス プラズマ」の労働パフォーマンス指標の改善効果を確認 ～主観的な労働パフォーマンスの変化を食品において世界で初めて示す～

## 【臨床試験方法】

ヤフー本社に勤務する20歳から65歳までの226名の従業員を対象に、2017年11月下旬から2018年2月下旬にかけて実施しました。被験者をランダムに2つのグループに分け、片方のグループには「乳酸菌L.ラクトイス プラズマ」（「プラズマ乳酸菌」）を4週間摂取（以下、「プラズマ乳酸菌」摂取期間）した後に、4週間の摂取しない期間（以下、非摂取期間）を設定しました。もう片方のグループには、順番を入れ替えて非摂取期間、「プラズマ乳酸菌」摂取期間の順に実施しました。各期間中に、アンケート※1で体調、気分、労働生産性の評価を行いました。

※1 体調は体調記録日誌、気分は気分プロフィール検査（POMS）、労働生産性はWHO健康と労働パフォーマンスに関する質問紙（WHO-HPQ）を用いた。

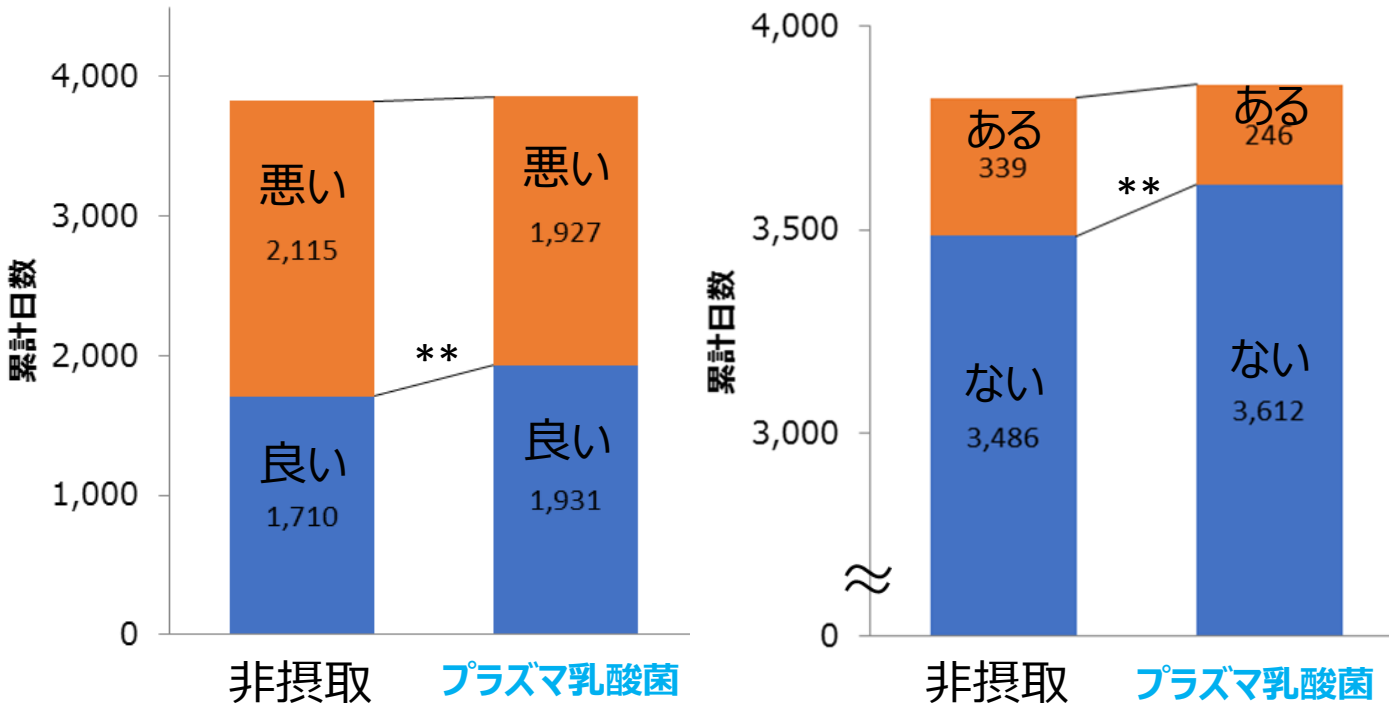
## 【臨床試験結果】

「プラズマ乳酸菌」摂取期間では、非摂取期間に比べて、①全体的な体調、せき・のどの痛み、鼻水・鼻づまり、倦怠感が改善（図1）、②気分の活気が向上（図2）、さらには③労働生産性の絶対的プレゼンティーズムが約5%改善（図3）しました。

図1

### 体調

### せき・のどの痛み



\*\*は有意水準0.01で、統計的に有意差あり

図2

### 活気

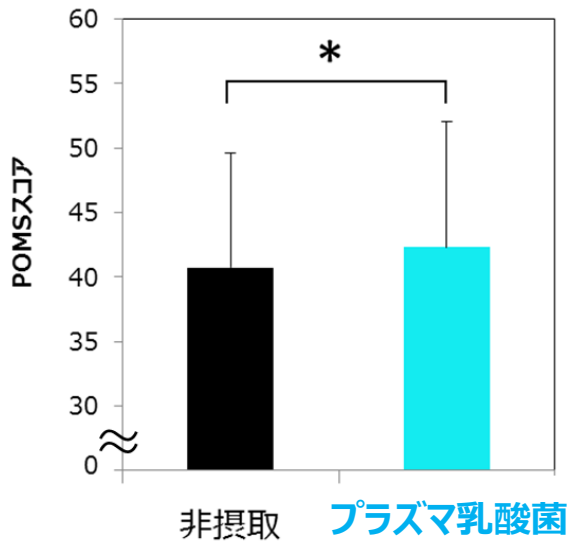
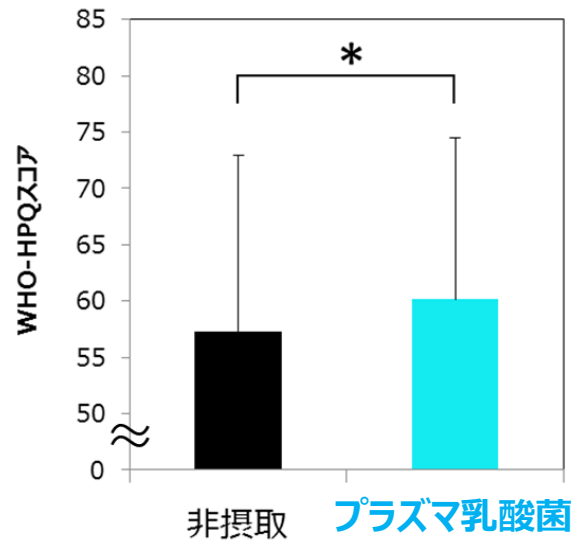


図3

### 絶対的プレゼンティーズム



\*は有意水準0.05で、統計的に有意差あり