

セミナー タイトル	ストレスに負けない快眠のコツ
セミナー 日時	3月15日(金)・16日(土) 両日とも午後1時45分～午後2時15分
出展者名	株式会社タイヨーラボ
セミナー 概要	心身の健康を保つための重要な要素である「睡眠の質を高める」コツ

内容詳細

日常生活はストレスに溢れています。仕事や家庭、人間関係など、様々な要因がストレスの原因となり、メンタルを壊す人も。一方で睡眠に悩みを抱えている人も多い。不眠や睡眠不足は体や心に悪影響を及ぼし、健康やパフォーマンスにも影響しています。

実は「ちゃんと睡眠を取る」ことがストレスに対して有効なのです。睡眠中の脳はストレスホルモンを減らしたり、記憶や学習を整理したりして働いています。また、睡眠は免疫力や代謝を高め、体の回復にも必要な時間なのです。

日本人の多くは睡眠を軽視しがち。充実した日常生活を送るためには充実した睡眠が必要です。しかし、どうすれば良質な睡眠を得られるのだろうか？このセミナーでは、睡眠のメカニズムや効果、睡眠の質を高めるコツなどをお話いたします。

良眠アミノ酸「L-テアニン」200mg配合
「テア眠」で質の良い睡眠を。

睡眠の質の状況
国民健康・栄養調査(平成25年度)より

睡眠に悩んでいるのは
あなただけ
じゃない!!

※1ヶ月以内に、寝つきの悪さ、睡眠途中の目覚め、早くに目覚めてそれ以上眠れない、睡眠時間の不足、睡眠の質に不満、日中眠気の8項目のいずれか1つ以上当てはまった人の割合。

知っているか？
日本人の約7割が
睡眠に何らかの
悩みがあることが
報告されています。

特にな
悩みがある*

“L-テアニン”には、夜間の良質な睡眠
(起床時の疲労感や眠気を軽減)を
サポートすることが報告されています。

L-テアニンで
すっきり
爽やかな朝♪

起きたときの疲れを軽減、眠気もスッキリ!!

L-テアニンが日本人の睡眠に対しどのような効果があるかの文献調査結果から、L-テアニンを200mg摂取すると、起床時の疲労感や眠気が有意に軽減されることがわかりました!*

*小関 誠, 日本生理人類学会誌 9(4) 143-150, 2004. 小関 誠, 日本生理人類学会誌 13(3) 147-154, 2008の2種の研究レビューより。