

ノンレム グリシン

セリン+B6

- 内容量：120g (4g × 30回 = 1月分)
- 形状：粉末 (甘みあり)
- 価格：5600円 + 消費税

◇ お召し上がり方 ◇

就寝 2 時間前後に 5cc スプーンすり切り 1 杯

栄養成分表：4g 中

* グリシン……………3695mg

* セリン……………280mg

* ビタミンB6……………25mg

アミノ酸100%なので、胃酸の分泌が低下する高齢者でも吸収されます。

ノンレム睡眠

睡眠のリズム

日本人の 5 人に 1 人が不眠に悩んでいると云われています。健康管理には、**栄養+運動+休養**のどれが欠けても影響を受けますが、休養で一番重要なのが**睡眠**です。

睡眠は時間だけでなく「**眠りの質**」が重要です。睡眠は大きく 2 つの要素から構成されます。1 つは、深い眠りで「**ノンレム睡眠**」と呼ばれます。脳も体も休んでいて、成長ホルモンが分泌する時間帯です。もう 1 つは「**レム睡眠**」と呼ばれ、急速の眼球運動が見られ、脳は起きていて夢の多くが起こります。一晩の前半部分はより深い眠り (ノンレム睡眠 3、4 段階) が占め、後半は浅い眠り (レム睡眠 1、2 段階) が多くの割合を占めています。レム睡眠の時に起きると、**すっきり目が覚めます**。



ノンレム睡眠が不足すると仕事の効率や**免疫低下**が低下し、インフルエンザなど感染症に罹りやすく、**血圧・血糖**に影響を与え、生活習慣病を進行させます。高齢者の方は、眠りが浅く夜に目が覚めやすくなります。

速やかな入眠

グリシンの摂取が**ノンレム睡眠時間を増加**し、深い睡眠の比率が向上する事が分かりました。

入眠時には深部体温が低下する事が知られていますが、深部体温の低下の度合いが急であればあるほど「**速やかな入眠**」が得られます。



グリシンとコラーゲン

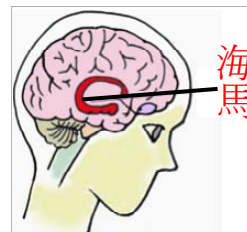
グリシンは、コラーゲンやエラスチンを合成する主要なアミノ酸です。**コラーゲンの30%**がグリシンです。又、コラーゲンのらせん構造を作る大切な役割を担っています。

天然保湿因子の成分

グリシンはお肌の角質層の**NMF成分(天然保湿成分)**の成分で、お肌に潤いを与えます。グリシンは体内で、アルギニン、メチオニンと共に**クレアチン**を合成します。筋肉内のクレアチン量が増えると、**エネルギー**が増えて元気にイキイキと過ごすのに役立ちます。

海馬とお肌の セリン

セリンは絹糸の成分であるセリシンから抽出された非必須アミノ酸で、肌の天然保湿因子「**NMF**」や神経伝達物質「**アセチルコリン**」の原料です。セリンから生成される**ホスファチジルセリン**は、脳細胞のエネルギー源となるブドウ糖の吸収を促進させる効果があり、うつへのエネルギー不足の改善に良いと云われています。記憶を司る『**海馬**』の神経細胞が生き続けるには、アミノ酸の『**セリン**』が必要であると理化学研究所のチームが発表しています。



トリプトファンと一緒に

メラトニンは眠りを誘うホルモンですが、**トリプトファン**から⇒**セロトニン**⇒**メラトニン**という経路で合成されます。つまりメラトニンを十分に分泌するには、「**トリプトファン**」が必要です。

こんな方にお勧めします

- * ストレスが多い方
- * 眠りが浅く、睡眠中に目が覚める方
- * 朝がつらい方・集中力が必要な方