

ぐっすり アミノ酸

トリプトファン+グリシン
+セリン&ネムノス

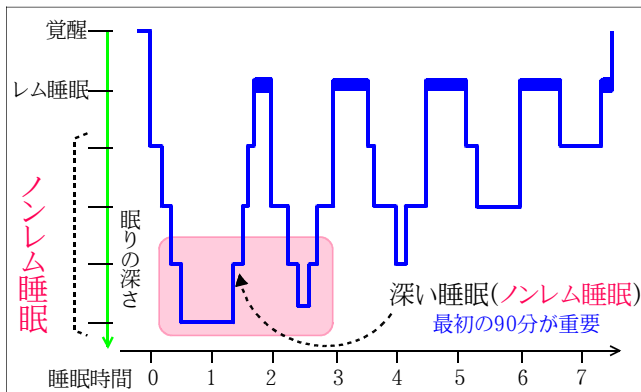
- 内容量：120g
- 形状：粉末
- 価格：7,300円(税込7,884円)
- お召し上がり方：1日4gを目安に夕食と共に。
- 【栄養成分表示：4g(5ccスプーン1杯)当たり】
(推定値)

*ビタミンB6	25.0mg
*グリシン	3095mg
*トリプトファン	500mg
*セリン	200mg
*ネムノス	180mg

睡眠不足は生活習慣病の原因

厚生省によると、日本人の5人に1人は、睡眠障害を抱えているとされています。“睡眠時間”の不足だけではなく、“睡眠の質”にも問題があるようです。更に、“睡眠不足”は、肥満、高血圧、糖尿病、そして心筋梗塞、脳梗塞、癌や認知症の原因にもなる事も分かってきました。

理想的な、眠りのパターン



眠りには、浅い眠りの「レム睡眠」と、深い眠りの「ノンレム睡眠」があります。

眠りにつくと、まず「ノンレム睡眠」が現れ、次に浅い眠りのレム睡眠へと移行します。眠りは2種類の睡眠で構成されて、約90分周期で一晩に4～5回、一定のリズムで繰り返されています。「ノンレム睡眠」は脳が眠っている状態です。「レム睡眠」は脳は起きていて、明け方に多く現れ、昼間の「記憶」を整理し記録します。

“受験生などの成績向上”には、“睡眠管理”が重要です。

睡眠には「睡眠ホルモン」とも呼ばれる「メラトニン」が重要な役目をしています。「メラトニン」は、夜寝る際に体内時計に働きかけることで「覚醒」と「睡眠」を切り替え、“自然な眠り”を誘う役目があります。

“睡眠”に重要なトリプトファン

「メラトニン」が十分に分泌されるには、メラトニンの材料である「セロトニン」というホルモンが日中にしっかりと分泌される必要があります。「メラトニン」の材料はセロトニンですが、そのセロトニンの材料は「トリプトファン」という「アミノ酸」です。従って、「トリプトファン」を上手に摂取する事がセロトニンの分泌を高め、さらにメラトニンの分泌を高めます。

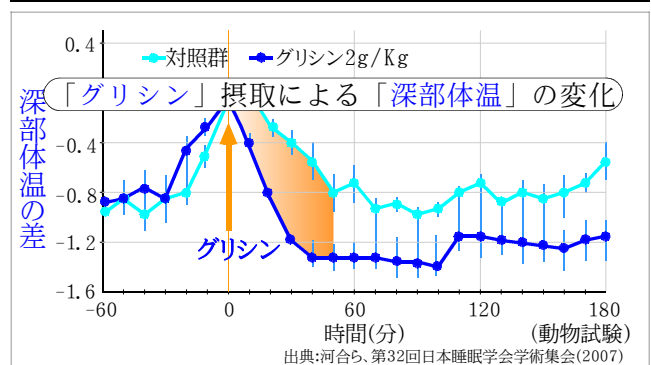
トリプトファン → セロトニン → メラトニン

70歳を超えると夜間の「メラトニン」の量は昼間と同じ位少なくなり、「ノンレム睡眠」が不足します。その結果、高齢者は朝が早く、“夜中に何度も目が覚める”のです。

“睡眠”に重要な“体温”

ヒトの“深部温”と“皮膚温”の差は約1.5℃です。素早く「ノンレム睡眠」に入るには、その差を早く縮める必要があります。そのため、就寝の約60分前にゆっくり入浴(約40度)すると、末梢血管が拡張し、手足の表面からの熱放散が増え、体の“深部温”が低下しやすくなります。その結果「ノンレム睡眠」に入りやすくなります。

又、アミノ酸の「グリシン」を夕食後に摂ると睡眠後に“深部温”が下がりやすく「ノンレム睡眠」に入りやすくなります(下図)。



脳とお肌の 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、脳細胞のエネルギー不足による「うつ」の改善に良いと言われています。

又、「セリン」は脳を構成する「神経細胞」の増殖を促す作用があり、又、肌を再生し、維持する為に必要なアミノ酸です。

こんな方に、お勧めします

- * 眠りが浅く熟睡できない方
- * やる気が出ない方
- * 受験期の睡眠不足に