

## 良質な睡眠をサポートする「夜珈琲」

ストレスの多い現代社会、成人の約5人に一人が睡眠の質に満足できていないとの調査結果が出ています。(厚生労働省:国民健康・栄養調査(令和元年)より)

そのため、睡眠をサポートする機能性表示食品やサプリメントに注目が集まっている一方、コーヒーについては、その含有するカフェインのために、睡眠を阻害する食品と考えられており、就寝前はもちろん、午後になると飲用を控える方もいらっしゃいます。

そこで、今回発売した「夜珈琲」では、カフェイン除去率99.9%のカフェインレス(デカフェ)の豆を使い、寝就前にも安心して飲用できるようにいたしました。

また、甘味料として睡眠の質を高める効果のあるアミノ酸「グリシン(※)」を同梱し、誘眠作用のある「トリプトファン」を含有する牛乳と合わせることで、良質な睡眠をサポートいたします。

※「グリシン」とは、生体内で合成される非必須アミノ酸の1つで、甘味料や保存料として多くの食品に使用されています。最近では、睡眠の質を高めるアミノ酸として注目され、

- ・深部体温を下げて深い睡眠を促す
- ・ノンレム睡眠(深い睡眠)を増加させ、睡眠のリズムを整える

などの効果が報告されています。(第32回日本睡眠学会、味の素株式会社の研究発表より)

### 【飲用方法】

※牛乳をお湯に代えても美味しく飲用いただけます

- ・カップに牛乳を注ぎ(150~200cc)、レンジなどで60~65℃に温める
- ・コーヒーバッグを投入し、上下に振る
- ・トータルで5分経ったらバッグを取り出す(途中、好みの濃さになるまでバッグを振る)
- ・同梱のグリシンを入れ、甘みを調整する

※本商品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません

体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師にご相談ください  
主食、主菜、副菜を基本に、バランスの良い食事を