

2019年8月8日

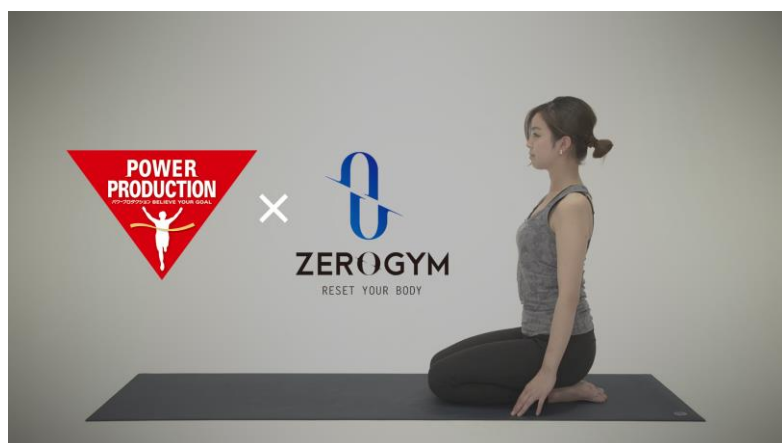
## 「寝る前の黄金の30分」が良質な“睡眠”を作る！

～江崎グリコは、疲労回復専用ジム「ZERO GYM」とパフォーマンスを最大化するアクティブヘルス活動を提唱し、自宅でもできるオリジナルメソッドを発表～

江崎グリコ株式会社は、秋の睡眠の日(9月3日)に向けて、疲労回復専用ジムとして注目を集めているZERO GYM(ゼロジム)とコラボし、『寝る前の黄金の30分』メソッドをご提案します。この活動を通して、自身の睡眠を見直してもらうことでコンディションアップにつなげてもらうことが当社の狙いです。

頑張りたいけど、疲れているなど感じる…そんな疲れに悩むあなたに、アクティブヘルス活動をご提案いたします。アクティブヘルス活動とは、自分の力を最大限発揮できるコンディションづくりを目指すものです。お仕事を頑張る方へのイキイキとした生活を応援するために、当社のスポーツフーズブランドである「パワープロダクション」と「ZERO GYM」のコラボ企画「パワープロダクション×ZERO GYM アクティブヘルス チャレンジ～良質な“睡眠”を作る『寝る前の黄金の30分』メソッド～」を立ち上げ、同メソッドをYouTube内パワープロダクション公式サイトにて動画を配信致します。

日本人の睡眠時間は、様々な国別データで、いずれも最も短いという結果が出ており「睡眠負債」を解決することは緊急の課題となっています。特にビジネスパーソンにおいては、睡眠の質を改善し戦略的に疲労回復することが、パフォーマンスをアップする上で大変重要なポイントです。「パワープロダクション」を用いた本企画を体験し、自ら睡眠の質を上げていくことに取り組んでみていただければと思います。



「寝る前の黄金の30分」メソッド 公式実演動画  
動画 URL: <https://youtu.be/DrX8FygTIX8>

### 《お客様のお問い合わせ先》

グリコお客様センター  
(フリーダイヤル)0120-917-111  
受付時間 月～金 9:00～18:30

## 【『寝る前の黄金の30分』メソッド概要】

### プログラム名

: パワープロダクション×ZERO GYM プログラム 『寝る前の黄金の30分』メソッド

### 内容

: 「睡眠×運動」によるコンディショニングプログラム

「睡眠」は、睡眠の質を向上する機能※がある「L-テアニン」を配合した当社の商品「パワープロダクション エキストラアミノアシッド テアニン」を、「運動」は、ZERO GYM のオリジナルプログラムの中から「ウサギのポーズ」や「腹式呼吸」をセレクトしました。睡眠の質を向上し、パフォーマンスアップを目指すビジネスパーソンに1週間集中的に取り組んでいただき、睡眠の質の向上がコンディショニングに繋がることを実感していただくのが狙いです。

※ 「L-テアニン」には起床時の疲労感や眠気を軽減する機能が報告されている。

### 詳細

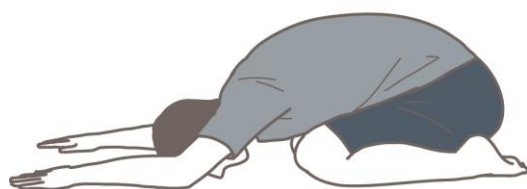
: 寝る前の30分に行うことは5つ！

1. スマートフォンやテレビなどを消し、「パワープロダクション エキストラアミノアシッド テアニン」を摂取
2. ウサギのポーズ
3. 胸開き
4. 腹式呼吸
5. 眠りの瞑想

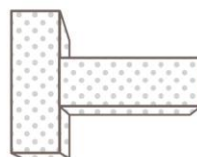
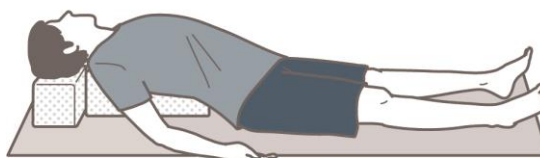
「寝る前の黄金の30分」メソッド 公式実演動画

動画 URL: <https://youtu.be/DrX8FygTIX8>

ウサギのポーズ



胸開き



ヨガブロック(枕やクッション、ブランケットを丸めたものなどでも可)をTの字に並べます。身長に合わせて、少し離して置いてもOK。



ZEROGYM でも利用しているヨガブロック。「マンドゥーカ」というヨガグッズの会社のもので、一個3000円程度で購入できます。ブロックは会社により大きさが異なりますが、こちらは厚みがあり、体の大きな男性でも支えてくれるのでお勧め。

**今回のプログラムでは睡眠の質を向上させるアイテムとして、「L-テアニン」を含む  
グリコ「パワープロダクション エキストラアミノアシッド テアニン」をご提案**

※商品詳細、以下参照

この商品は睡眠の質を向上する機能<sup>\*</sup>がある「L-テアニン」を、サプリメントの1日摂取目安量6粒当たり200mg配合した機能性表示食品です。就寝前にお召し上がりいただくことで起床時の疲労感を軽くする効果が期待されています。さらに、テアニン以外にも休息時に取りたいアルギニン、オルニチン、リジンといったアミノ酸、ビタミン B6、亜鉛、マグネシウム、セレン、ハーブ(カンカ)や、グリコーゲンなどの多種多様な栄養成分をバランスよく配合したサプリメントです。

**■ 睡眠導入ではなく、睡眠の質の向上のためのコンディショニング用のサプリメントであることがポイント**

「パワープロダクション シリーズ」は、1999 年「クレアチンパウダー、タブレット」を皮切りに①瞬発系②持久系③回復系などに拡大してきたスポーツフーズブランドです。「栄養」の観点から「運動」のパフォーマンスや「休息」に着目したアイテムで、高みを目指す全ての人を応援しています。回復力・持久力に強みがあるという特長を活かし、スポーツを軸としてビジネスや日常でも活用できるよう注力しています。プログラムでは、「パワープロダクション エキストラアミノアシッド テアニン」を摂取していただき、睡眠の質の向上を実感していただき、アクティブヘルス活動を通してプログラム体験者のコンディショニングをサポートしていきます。

**【本品の届出内容】**

〈機能性表示食品〉

届出表示:本品にはL-テアニンが含まれます。L-テアニンには、睡眠の質の向上(起床時の疲労感や眠気を軽減)する機能が報告されています。

- ・ 本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁官による個別審査を受けたものではありません。
- ・ 本品は、疾患の診断、治療、予防を目的としたものではありません。
- ・ 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

**【商品概要】**

商 品 名	パワープロダクション エキストラアミノアシッド テアニン	
	<ボトルタイプ>	<パウチタイプ>
商 品 画 像		
内 容 量	180 粒	42 粒
価 格	4,800 円(税別)	1,200 円(税別)
利 用 シ ーン	就寝前	
タ ー ゲ ッ ト	スポーツもビジネスも自己変革のために意欲旺盛な、人生全般に対して挑戦心の強い人	
サ イ ト U R L	販売サイト: <a href="https://amzn.to/2y7Tsd">https://amzn.to/2y7Tsd</a>	