

2022年3月18日

3月18日は春の睡眠の日 ココロとカラダに元気を届ける「with Glico ウェルネスキャンパス」にて 「毎日カンタン習慣で整える睡眠」セミナー開催

江崎グリコ株式会社は、3月17日（木）に会員制コミュニティサイト「with Glico」の会員を対象に、「毎日カンタン習慣で整える睡眠」セミナーをオンラインにて開催しました。当日は、スタンフォード大学医学部精神科教授の西野精治先生のレクチャーを通して、100名以上の with Glico 会員が、効率よく「眠り上手」になる方法について学びました。

■実施概要

【開催日時】 2022年3月17日（木） 19:00～20:00

【タイトル】 『新生活シーズンやゆらぎ期の女性は睡眠の質が低下！？
毎日カンタン習慣で整える睡眠セミナー キーワードは睡眠前の“リラックス”』

【登壇者】 西野 精治先生（スタンフォード大学医学部精神科教授）
黒住 紗織氏（日経 BP 総合研究所 上席研究員）
中山 利加氏（イベントコーディネーター/セミナー講師/ with Glico 会員）
古谷 正樹（江崎グリコ株式会社 商品技術開発研究所 チョコレートビスケットグループ）

■セミナー内容

【第一部 講義】

「日本人女性の睡眠の現状と、睡眠不足が与える影響」

西野 精治先生（スタンフォード大学医学部精神科教授）

睡眠不足が与える影響を、現代の日本が抱える課題などを交えてご紹介いただきました。特に、世界でも睡眠時間が短いと言われる日本の女性の睡眠について、健康面だけでなく美容面での影響についても解説いただきました。また、良質な睡眠をとるために守るべきことを12か条としてわかりやすくご提示いただきました。



西野 精治先生（スタンフォード大学医学部精神科教授）

【第二部 パネルディスカッション】

「世界一忙しい日本のゆらぎ世代が、効率よく『眠り上手』になる方法」

パネラー：西野 精治先生（スタンフォード大学医学部精神科教授）

中山 利加氏（イベントコーディネーター/セミナー講師/ with Glico 会員）

モデレーター：黒住 紗織氏（日経 BP 総合研究所 上席研究員）

日経ヘルス編集委員を経て、「女性と健康」「女性医療」を専門とする日経 BP 総合研究所の上席研究員として活躍されている黒住氏をモデレーターに、with Glico 会員の中山氏が視聴者の代表として日頃の健康に対する悩みや不安、睡眠についての疑問などを西野先生とディスカッションしました。視聴参加者から事前にいただいていた「寝すぎ疲れ」などの質問にも西野先生にお答えいただき、身近な悩みへの現実的な解決策についてお話いただきました。



第二部 ディスカッションの様子

【クロージングリマークス】

「江崎グリコの GABA（ γ -アミノ酪酸）に関する研究について」

古谷 正樹（江崎グリコ株式会社 商品技術開発研究所 チョコレートビスケットグループ）

GABA と睡眠の関連についての先行研究や、江崎グリコが実施した GABA 含有食品（チョコレートで実施）の喫食試験の結果について解説しました。Glico が独自に行った GABA 含有食品を使った実験では、睡眠に悩みを抱えている方を対象に『就寝 1 時間前に GABA 含有食品を食べたグループ』と『何も食べずに就寝したグループ』とで、起床時の体感やストレスホルモンの値を比較しました。その結果、『何も食べずに就寝したグループ』に比べて、『GABA 含有食品を食べたグループ』は、起床時のスッキリ感の改善やストレスホルモンの減少傾向が見られました。また、摂取量による機能の違いなど、日常の商品選びに役立つ情報もお話しました。

GABAの機能性	1日に摂取したGABA	測定項目
ストレス緩和	28 mg~	日中の脳波 ストレスホルモン
睡眠の改善	100 mg~	睡眠中の脳波

古谷 正樹（江崎グリコ株式会社 商品技術開発研究所 チョコレートビスケットグループ）

■当日の内容に関しましては、本日より Glico のホームページからご覧になれます。

【URL】<https://with.glico.com/factory/report.html?number=46604>

<with Glico とは>

with Glico は Glico の会員コミュニティで、“ココロとカラダの健康”を実現するためのさまざまなコンテンツを用意しています。健康に重要な「運動」「栄養」「休息」に関わる情報のほか、それらに関わる各種イベントなども開催しています。また、時短レシピなどの情報交換を行う場や、お客様と一緒に商品やサービスを考え、共創する企画なども用意しています。サイトのデザインは、「街」がモチーフになっており、会員登録をいただくと、街の「住民としてすべてのコンテンツを無料で利用いただけます。また、サイト内では、参加貢献度や参加率に応じて、「ハート」を単位としたポイントが付与され、それらの「ハート」を使って、ファンミーティングやキャンペーンなどへの参加や、プレゼントと交換することができます。

【URL】<https://with.glico.com>

<with Glico ウェルネスキャンパス とは>

with Glico ウェルネスキャンパスは、「運動」「栄養」「休息」について学び、健やかな自分を開発するセミナーです。いつまでもアクティブで健康な自分でいられるよう、正しい健康知識を with Glico メンバーと一緒に楽しく学ぶことができます。

「with Glico ウェルネスキャンパス」は生活者のココロとカラダの健康をサポートするため、これからも「おいしさと健康」の企業理念のもと、健康に特化したコンテンツを提供してまいります。