

ニャンと気持ちいい



このつけ心地

『カ・イ・カ・ン』



眠りをお助けするぽかぽかアイテムをご紹介します！

じんわりあたため耳からリラックス

40°Cのあたため効果が
20分間持続

発熱体が耳をとろ~っと
温めることで、気持ち
よさに包まれリラックス
させてくれます。



ナイトミン耳ほぐタイム

温かい蒸気が出るアイマスク

心地よい蒸気が動き続けた目と目元を
温かく包み込みます。

快適温度約40°C、快適時間約20分。一日の緊張感から
解き放たれ、気分まで奥からじんわりほぐれていきます。
無香料から香り付きまで多数ラインナップしています！



めぐりズム蒸氣でアイマスク

快眠には食事
も大事ニヤン



【食事も睡眠と深く関係しています】

眠りを誘う代表的な物質は、アミノ酸の一種であるトリプトファンだと考えられています。

トリプトファンは血中から脳内に運ばれた後、セロトニンに変化し、睡眠
の発現やその維持にかかわっているという学説です。睡眠にはセロトニンが必要と考えられており、トリプトファンは健康な睡眠には大切なものとされています。トリプトファンを豊富に含んでいる食物は、ミルク、卵、肉類や、豆腐、納豆などの大豆製品です。

【満腹にも注意しましょう！】

食事をして満腹になると、交感神経が働かざるを得なくなります。
つまり、からだが日中の活動状態に戻ってしまうのです。空腹で寝つけない場合は、消化のよい食べ物を少量だけ摂ります。
ヨーグルトや果物、温かいミルクにビスケットなどがいいでしょう。

