

# 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℃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。



## 温かい蒸気が出るアイマスク

心地よい蒸気が働き続けた目と目元を温かく包み込みます。

快適温度約40℃、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！



## ナイトミン 耳ほぐタイム

## めぐりズム 蒸気でアイマスク



快眠には食事  
も大事ニャン

### 【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、からだが目覚め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。

