

眠り改善！！

サプリの選び方教えます。



眠りたいのになかなか眠れないのは、とてもつらいもの。
しかも、「眠らなきゃ」と思えば思うほど、ますます眠れない…
という経験をしたことがある人も多いでしょう。

眠れないときにあなたならどうしますか？ 羊を数える・・・

といって数千、数万まで数えちゃう人。逆にもう寝ないぞ！！と意気込んで翌日後悔した人 様々だ
と思います。

そんなあなたに、眠りのサプリの選び方、教えちゃいます。



グリシンは血管を拡張させ、表面体温の上昇を促すことで体内の熱を放出し、体の中心温度を下げます。体は眠りに入ろうとすると、自然と体の内部の温度を下げています。

このように、**グリシンは睡眠に入りやすくしてくれる**食材といえます。



GABAはわたしたちの体内で神経伝達物質として働き、ストレスを和らげて脳の興奮を鎮める効果があるとされている成分です。副交感神経を活発にさせます。体をリラックスさせる働きがあるため、安眠や血圧低下にも役立つことが確認されています。



テアニンを摂取すると、交感神経には影響がないものの、副交感神経の活性を増すことが分かっており、またリラックス時に発現する脳波として知られているα波を増強することでリラックス状態になると報告されています。よって、**テアニンを摂取することでストレスの低減や集中力の向上、起床時のリフレッシュ感**がより高くなると考えられています。そのほかに、血圧上昇を抑制するといった生理作用も知られています。

このようにテアニンは、睡眠の質を高めてくれます。同様にリラックス効果も期待できます。



ALA摂取により**脳内セロトニン濃度が高まり**、セロトニンの代謝産物であるメラトニンの脳内発現も助けます。

セロトニンとは？

セロトニンは、脳幹にあるセロトニン神経から分泌される神経伝達物質の一種です。セロトニン神経の活動が活発であれば、セロトニンの分泌が多くなり、弱くなれば分泌が少なくなります。

セロトニンの分泌が減少すると、不安になったり、落ち込みやすくなったりするほか、目覚めが悪くなり、集中力も低下します。また、セロトニンは眠気を引き起こすメラトニンのもとになるので、セロトニンが不足するとよく眠れないといった変化も現れます。

逆にセロトニンが増えると、目覚めがよくなり、頭がスッキリしてポジティブな気分で過ごせるようになりますし、表情も明るくなります。