

快眠の作法

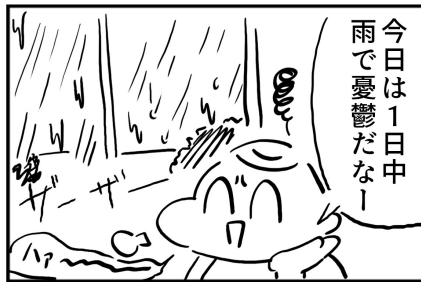
第47号
2022/12/05

Q

太陽を浴びる以外にも
セロトニンを増やす方法はある？

A

ガムを噛む咀嚼のリズム運動で
セロトニンを分泌することができます。



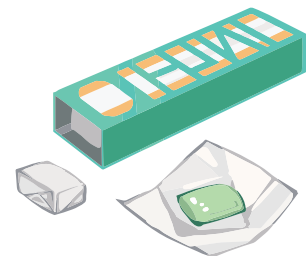
毎日5～30分ガムを噛むことが セロトニン活性のコツです

快眠のためのメラトニンを増やすためには太陽の光を浴びて日中にセロトニンを分泌させることが大事です。

太陽の光を浴びる以外にセロトニンを分泌させる方法として「ガムを噛む」ことが挙げられます。

ガムを噛むことは咀嚼のリズム運動のため、セロトニンが分泌されるのです。逆にやりすぎて疲れてしまうと、かえってセロトニン神経の機能は低下します。毎日できることを5～30分間行うことがセロトニン活性のコツといえます。

通勤時や休憩時間などにガムを噛み、セロトニンの分泌を促して、夜にはより良い快眠を迎えましょう。



※参考文献 『最強の睡眠』西川ユカコ SB Creative など

編集後記

サッカー WC 2022、初戦の対ドイツ戦、前評判を覆す大逆転勝利でした！

少得点で勝敗が決することが多いサッカーは、番狂わせが起きやすいと言えそうです。

さて、皆様に今号をお読み頂いている頃は、日本の予選リーグ突破が決定していることでしょう。

これまでの最高位であるベスト16を更新し、ベスト8、いや、ベスト4、いや・・・！？

実力通りの結果にならないのが、サッカーの面白さ。

記録更新！盛大な SALE の準備を急いでいます。『頑張れ、ニッポン！！』

‘超’寝具店ヌノヤ（株式会社布屋商店）代表取締役社長 布谷剛

★次回第48号は2022年12月19日からの各店舗での配布、下記の各ネットページへの掲載、また12月16日のLINE会員への配信にて、ご覧頂けます。
（‘超’寝具店ヌノヤHP、‘超’寝具店ヌノヤ楽天市場店、‘超’寝具店ヌノヤYahoo!ショッピング店、‘超’寝具店ヌノヤ本店）★次回もお楽しみに！！