

体内時計は 正確ですか？



朝の太陽は体内時計
整えてくれます。



体内時計は、約25時間周期のリズムを刻んでいます。朝の太陽の光が目に入ることで、24時間に調整されます。

夜、なかなか寝つけない方は、朝キチンと起きて朝日を浴びることで体内時計が修正され、夜に眠気が起こりやすくなります。

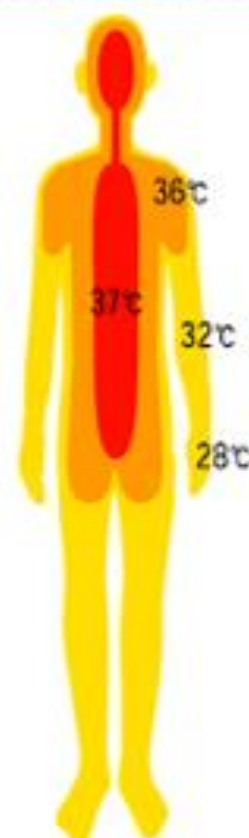
また、体の中心の深い部分の体温を「**深部体温**」といいます。

体温の仮想温度分布

深部体温が下がってくると、眠りに入りやすくなります。

就寝～2時間前にぬるめの風呂に入り、深部体温を上げるとその後、眠りに入りやすくなります。

高齢の方の場合、運動量が少なく眠れない場合も多いようです。昼間歩くなどの適度な運動をしましょう。



牡蠣には入眠作用がある



良い眠りのためには「**睡眠物質**」が脳内に満たされることが必要です。睡眠物質はブドウ糖、アミノ酸を原料として、亜鉛・セレン・銅・ビタミンB12など、ミネラル・ビタミンなどの栄養素の働きによって作られます。

栄養素の宝庫『**牡蠣**』には、グッスリ眠るために必要な栄養素**アミノ酸、亜鉛、ビタミンB12**などが**バランスよく豊富に含まれています。**



全てが「牡蠣」から安心バランス・安心継続
バランスターWZ

