

弘子の珍道中！

つぼみの所長をしている小山内の名刺に掲載されている夢は、全国各地の温泉巡りをすること。今回はリフレッシュ休暇を利用して、有馬温泉に行ってきました。



有馬温泉は豊臣秀吉が足しげく通った温泉として有名です。二種類の温泉があり金泉は強塩泉で鉄錆色、銀泉は炭酸・ラジウム泉で透明色、肌がキュキュッとなるお湯でした。温泉巡りを「夢」として掲げたものの、コロナ禍の影響で札幌市内の外出すらできない状態が続き、やっと一歩が踏み出せたところです。



利用者様からは「60・70代のうちに出かけなさいよ～」と勧められますので、暇を見つけて1つずつ温泉制覇していきます！



株式会社ハナミズキ

訪問看護ステーションつぼみ

〒002-0854

札幌市北区屯田4条7丁目7-30

TEL:011-769-0151

FAX:011-769-0591

E-mail:tsubomi@white-love.co.jp

HP: <http://www.white-love.co.jp/>

ハナミズキ

愛するあなたへ



2023年11月



Hanamizuki

睡眠の質を改善したい!

最近テレビCMやスーパーなどで睡眠の質を改善するという飲み物を見かけませんか? ちょっと前には売り切れて買えないという物もありましたが、睡眠の質の改善の効果があるという飲み物はたくさん種類があることが、買い物をしていてわかりました。

果たして、どんな成分が睡眠の質を向上させると言われているのでしょうか!?



今回よく見かける飲み物の中で上記の5種類を購入し、試してみました!



①ヤクルト1000(110ml、70kcal)

一時は売り切れ続出だった人気商品です。「乳酸菌シロタ株」が生きたまま腸まで届き、ストレス緩和や熟眠でき次の日の疲労が軽減するという効果があるそうです。飲んだ感じは、普通のヤクルトと同じ味でした。



②カルピス 乳酸菌科学 睡眠の質腸内環境 (100ml、65kcal)

ガセリ菌CP2305株を100億個含み、心理的なストレスを和らげ眠りの深さを高める効果があるそうです。味はカルピスより少し濃く、乳酸菌を少し強めにしたような感じでした。



③トップバリュ 睡眠の質改善(125ml、65kcal)

GABA100mgを含み、眠りの深さ、すっきりとした目覚めを向上する効果があるそうです。味はカツゲンに似ています。

④キリン おいしい免疫ケア睡眠の質向上(100ml、50kcal)

プラズマ乳酸菌1,000億個、GABA100mg含有。プラズマ乳酸菌は人の免疫機能を向上、GABAは眠りの深さ、すっきりとした目覚めを向上する効果があるそうです。ヨーグルト風味で甘みあり、ラッシーのような感じでした。



⑤森永 睡眠改善(125ml、0kcal)

シテアニン200mgを含み起床時の疲労感を軽減する効果があります。ライチ味ですっきりしており0カロリーなのでダイエット中の方にもおすすめです!

全ての飲み物に同じ成分が含まれているということではなく、睡眠の質を改善するといわれる成分は色々ある、ということがわかりました。全て機能性表示食品です。どれも飲みやすく、すっきりおいしかったです。

近郊スーパーで108円~150円(税抜き)程度の価格です。効果を実感するにはしばらく飲み続けることが大切だと思います。気になる方は試してみてくださいか!?