

2022年9月1日

「メンタルバランス®チョコレート GABA」を販売する江崎グリコの呼びかけで、  
**上質な睡眠を追求する 7 社が結集**  
**HAMACHO HOTEL にて、「最高の睡眠ルーム」提供開始**  
～東京大学大学院、酒谷薫先生監修～  
9月3日の「秋の睡眠の日」より、期間限定で一般向け販売

睡眠の質を高める機能性表示食品「メンタルバランス®チョコレート GABA フォースリープ」を販売する江崎グリコ株式会社が、睡眠に関する研究や快眠をサポートする商品やサービスの展開を行う企業に対して呼びかけを行いました。当社を含む 7 社が結集し、HAMACHO HOTEL（東京都日本橋浜町）にて、2022年9月3日（土）から2022年9月30日（金）までの期間限定で、「最高の睡眠ルーム」を展開します。

質の高い最高の睡眠の体感をコンセプトに、「自分でできる！熟睡脳のコツ」などの著者、東京大学大学院新領域創成科学研究科 酒谷薫先生の監修のもと、各企業が提供する「食、空間、音楽、香り」等の快眠サポート商品やサービスを室内に設置。さらに、就寝前のナイトチョコやリラックスタイムなど、睡眠の質を高めることが期待できるホテルでの過ごし方を提案。部屋の湿度や温度、照明の明るさにもこだわり、ここでしか味わえない睡眠体験を提供します。また、同ルームは、2面採光の日当たりのよい部屋で最高の睡眠の後の心地よい朝の時間も体感いただけます。



## 開設の背景・コンセプト

睡眠時間が少ないといわれている日本人。2021年の調査では、日本人の平均睡眠時間は442分（7.3時間）で、OECD（経済協力開発機構）加盟国30カ国中最下位でした。江崎グリコが2022年8月に実施した、睡眠の悩みなどに関するアンケート※によると、回答者の87.2%が睡眠に関する悩みを抱え、「睡眠時間は足りている時でも、睡眠の質が悪いと起きても疲れが取れていない」という人も68.6%いるという実態が浮かび上がりました。また、睡眠に不満を持つ人が多く、「睡眠の悩みについて、手軽な解決方法を知りたい」という人も82.8%いました。

睡眠に関する悩みは社会の大きな課題となっており、各社がさまざまな取り組み、研究を実施しています。企業間の垣根を越えて協力し、就寝前に様々な対策を施すことで、より良い眠りを提供できるのではないかと、この思いから今回の企画を考案し、各社に協力を依頼しました。各社のアイテムにより、就寝前から就寝中はもちろん、起床時までのことを考え、宿泊者に「質の高い最高の睡眠」を体験していただくことが今回の取り組みの狙いです。

※ 調査時期：2022年8月8日（月）～8月9日（火）、調査手法：インターネット調査、調査対象：全国の20代～60代の働く男女500人

宿泊したお客様を「最高の睡眠体験」に導くため、「GABA フォースリーブ」をはじめ、各社による厳選したアイテムやサービスを揃えました。



メンタルバランスチョコレート GABA

●江崎グリコ「メンタルバランスチョコレート GABA フォースリーブ」

眠りの深さ、すっきりとした目覚めといった睡眠の質を高める機能が報告されている GABA 成分（γ-アミノ酪酸）を 3 粒に 100 mg 配合しています。就寝前のリラックスタイムにチョコレートを食べて一息ついてください。

GRASSE TOKYO

●GRASSE TOKYO「アロマ&噴霧式ディフューザー」

今回の「最高の睡眠ルーム」のために酒谷先生監修の下、オリジナルブレンドを制作。睡眠時におすすめでリラックス効果のあるラベンダー、快活な気持ちにさせてくれるオレンジ、ウディな香りのプチグレン、瞑想時におすすめのフランキンセンスの 4 種類をバランスよくブレンド。部屋にアロマディフューザーを設置しており、香りに癒やされながらリラックス感を得ることができます。



CROIX

●クロア「A Prelude to Deep Sleep（アルバム）」

国内デジタル配信において、マインドフルネス分野ではトップクラスのシェアを占める(株)クロアによる医師監修の音楽。心地良さを感じるヒーリング・サウンドで、就寝前の気持ちのバランスを整えることができます。



Tree of life  
生活の木

●生活の木「アロマ エッセンシャルオイル」

HAMACHO HOTEL1 階ロビーに設置している、アロマバスソルトバーに使用するエッセンシャルオイルを提供しています。12 種類のアロマオイルの中から、自分好みの香りのオイルを選んでオリジナルのアロマバスソルトを作ることができます。香りに包まれてリラックスバスタイムをお楽しみください。



nishikawa

●西川睡眠ラボ「ヘルシーライトマットレス&ヘルシーピロー（Dots）」

最新の睡眠科学を取り入れたヘルシーマットレス&ヘルシーピロー。眠りから健やかさを育む、西川の機能性寝具シリーズです。Dots ライトマットレスは、点を腰をやさしく支えて負荷を軽減。エアホールと呼ばれる通気孔が湿気や汗を拡散・放湿し、睡眠中の不快感を軽減します。ピローは、ネックサポート構造で、首筋にやさしくフィットします。



HAMACHO  
HOTEL

●HAMACHO HOTEL「CORNER DOUBLE ROOM」

「手しごと」と「緑」をキーワードに、緑豊かな客室や日本の職人による手しごとを取り入れた居心地良い空間が特長の HAMACHO HOTEL。「最高の睡眠ルーム」は、各フロアに 1 室しかない 2 面に窓が広がる開放的な空間で、朝日がたっぷり入り気持ちよく目覚めることができます。室内にはゆったりとしたベッドとロングソファがあり、広めの浴室と独立した洗面化粧台を設けています。



YAMAHA

●ヤマハ「デスクトップオーディオシステム『TSX-B237』」

ヤマハならではのアコースティックチューニングにより、自然かつ豊かなサウンドと繊細な音の表現を実現。小音量でもバランスのとれた心地よい音でお気に入りの音楽を楽しむことができます。また、朝、優しく起こしてくれるヤマハ独自のインテリアームや、スヌーズやスリープタイマー機能も搭載されており、気持ちよく目覚めることができます。

## おすすめの過ごし方 ご提案

酒谷先生の監修による、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚の五感に訴えかける「最高の睡眠ルーム」でのおすすめの過ごし方を紹介します。

### ●寝る1～2時間前 ～入浴～

寝床に入る1～2時間前に少しぬるめ、38～40℃のお湯に、30分ほど湯船につかると、リラックス効果で副交感神経が優位になり、眠りに入りやすくなります。バスソルトなどの入浴剤の使用もおすすめです。HAMACHO HOTELには、お好みのアロマを選んでオリジナルバスソルトを作れるサービスがあり、自分の好きな香りでリラックス度もアップ。今回のお部屋は広めの浴室を備えているため、足をのばしてゆったりくつろいでいただけます。



### ●寝る1時間前～就寝まで ～ナイトチョコレートタイム～

夜ぐっすりとするためには、就寝前に、自律神経の副交感神経系を優位にしてリラックスする必要があります。室内の照明を落として、静かな音楽を流しながら呼吸を整え、アロマを楽しむことで、心身をリラックスモードにすることができます。



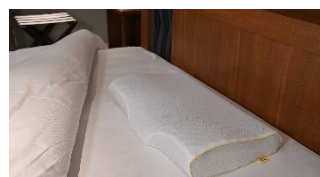
ヤマハ デスクトップオーディオシステム『TSX-B237』で、クオア「A Prelude to Deep Sleep」やお気に入りの音楽を聴きながらストレッチをしたり、GRASSE TOKYOのアロマの香りを楽しみながら読書をしたりと、ゆっくり過ごしましょう。

リラックスタイムのおともには「メンタルバランスチョコレート®GABAフォースリープ」。睡眠の質を高める機能を持つ「GABA成分（γ-アミノ酪酸）」をチョコレート3粒で100mg摂取できます。



### ～瞑想タイム～

眠りに入る前には5～10分、ゆっくり腹式呼吸を行い、心と体を整える時間に。睡眠中の部屋の灯りに関しては、明るすぎてもダメなのは当然ですが、実は真っ暗でも睡眠が浅くなります。室内がうっすらと見える照度、月明かりくらいの0.3ルクスの照明をつけて寝るとよいでしょう。点を優しく支え、負担を軽減する西川のマットレス「Dots ヘルシーライトマットレス」と「ヘルシーピロー」でリラックススリープを味わってください。



### ●起床時

最高の睡眠体験のためには、寝入りや睡眠の質だけではなく、朝起きたときの爽快感も大切。けたたましいアラーム音ではなく、ヤマハ デスクトップオーディオシステム『TSX-B237』からの心地よい音楽で目覚めることができます。

また、体内の「セロトニン」が活性化すると、清々しい気分になり、意欲がアップし集中力が高まります。セロトニンを活性化させるには、「朝日を浴びること」「リズム運動」が大切です。カーテンを開け、部屋の大きな2面窓からたっぷり太陽を浴びましょう。シャワーは心地よい刺激を皮膚に与え、眠っていた脳とカラダを目覚めさせるので、朝シャワーや、近くの公園（浜町公園）で朝散歩するのもおすすめです。



## 宿泊プラン概要

宿泊先：HAMACHO HOTEL（東京都中央区日本橋浜町3-20-2）

期間：2022年9月3日（土）～2022年9月30日（金）

客室数：1室

料金：21,000円～（2名1室 各種税込 食事なし）

URL：<https://hamachohotel.jp/>

[https://www.instagram.com/hamacho\\_hotel\\_tokyo/](https://www.instagram.com/hamacho_hotel_tokyo/)

## 酒谷先生コメント



睡眠不足の原因で、最も多いのはストレスです。仕事や人間関係等日常生活のいたるところにストレスはありますが、特に新型コロナウイルス感染拡大によるライフスタイルの変化が大きく影響しています。睡眠不足の方も増えており、この傾向はしばらく続くでしょう。逆にストレスをうまくコントロールできるようになれば、睡眠障害も改善し熟睡できるようになります。

睡眠と深い関係にあるのが自律神経です。自律神経系には「交感神経」と「副交感神経」の2種類の神経があり、ストレスを受けると交感神経が優位となり、血圧や心拍数が上昇します。交感神経優位では熟睡が難しく、リラックス状態である副交感神経が優位になることが理想です。視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚を介して心地よい刺激が脳に与えられれば、リラックスでき、副交感神経が優位になるでしょう。γ-アミノ酪酸をはじめとした睡眠に良い成分を取り入れることも良いですね。

今回の「最高の睡眠ルーム」では、アロマや音楽や心地よい寝具、ナイトチョコ等、五感に訴えかける商品やサービスがそろっています。ぜひすてきな睡眠をご体感ください。

### 酒谷薫

(さかたに・かおる)

1955年、兵庫県生まれ。医学博士、工学博士。東京大学大学院新領域創成科学研究科共同研究員（前 特任教授）

医療法人社団ことり会理事長。日本中薬学会理事長。

81年、大阪医科大学医学部医学科卒業。87年、同大学院医学研究科修了(医学博士)。米ニューヨーク大学医学部脳神経外科助教授、米イェール大学医学部神経内科客員助教授、北京日中友好病院脳神経外科・JICA 長期派遣専門家などを歴任。98年、北海道大学大学院修了(工学博士)。2003年、日本大学医学部教授、12年、同大学工学部教授、19年、東京大学大学院特任教授を経て現職。日本初の「脳健康外科」(日大板橋病院)を立ち上げるなど脳神経医学の第一人者として活躍。

『自分でできる! 熟睡脳のコツ』(ビジネス社) など著書多数。

## 9月3日は「秋の睡眠の日」

「睡眠の日」は、睡眠についての正しい知識の普及と国民の健康増進への寄与を目的に、睡眠健康推進機構<sup>※</sup>が日本睡眠学会との協力によって制定したもので、3月18日を「春の睡眠の日」、9月3日を「秋の睡眠の日」と定めています。春・秋とも、それぞれの日はさむ前後1週間を「睡眠健康週間」として、全国各地に市民講座や相談窓口を開設。睡眠を通して、国民の「生活の質（QOL）」の向上や規則正しい生活リズムの確立につなげていくさまざまな運動が展開されます。

※睡眠健康推進機構：2011年4月、公益財団法人精神・神経科学振興財団が創立20周年の記念事業として立ち上げた「睡眠健康推進事業」を遂行するために日本睡眠学会と共同で組織した機構

### ■ GRASSE TOKYO

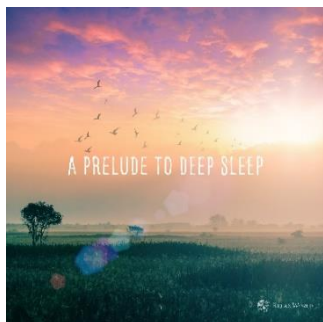


1947年創業のキャンドルメーカーからフレグランス部門が独立し、GRASSE TOKYO は誕生しました。パリ・ニューヨーク・シンガポールなど多くの都市で高い評価を得た技術力を活かし、ハンドクリーム・香水・アロマキャンドルをはじめとする様々なフレグランス商品の製造をしています。

日本の高度な研究技術と経験豊富なパフューマーの感性が融合し絶妙なバランスで調香しています。

今回は部屋の空間を彩るアロマをオリジナルで制作させていただきました。就寝前のリラックスタイムにアロマの心地よい香りをぜひお楽しみください。

### ■ 株式会社クロア



私共、株式会社クロアはマインドフルネス・コンテンツを中心に開発するウェルビーイング・テクノロジーカンパニーです。人間には睡眠の力があります。心身は聞こえた音楽に対して、体の動きを合わせる無意識の同調の力を持っています。医師監修により制作されたアルバム「A Prelude to Deep Sleep」が同調作用に働きかけ、人間の眠る力を引き出すことを狙います。今回の企画でマインドフルネス分野の国内デジタル配信において、トップクラスのシェアを占めるクロアのヒーリング・サウンドと各企業様によるアイテムで「最高の睡眠」を実際に味わってください。

【アルバムリンク】<https://lnk.to/3w50grYI26>

## ■ 株式会社生活の木



生活の木は 1976 年に原宿表参道で創業以来、「自然」「健康」「楽しさ」のある生活を提案するライフスタイルカンパニーです。国内外の提携農園（パートナーファーム）から、厳選したハーブや精油、植物油など、世界中の自然の恵みを調達して商品開発・製造を行い、全国約 100 店舗の直営店で販売するほか、ハーブガーデンや、アーユルヴェーダサロン、カルチャースクールを運営しています。HAMACHO HOTEL では、バスソルトに使用するアロマオイルを提供しています。自分の好きな香りを選んで、就寝前の癒しのバスタイムをぜひお楽しみください。

## ■ 西川株式会社



弊社は、よい睡眠を追求し、革新し続けることが使命だと考えており、お客さま一人ひとりの「よく眠り、よく生きる」のために、研究に取り組み、最新の技術を取り入れながら、睡眠ソリューションを提供し続けています。睡眠は、明日のパフォーマンスを高め、よりよい明日にするためのものです。今回、より睡眠の質を高める睡眠をご体験頂きたいと考え、睡眠の質を高めるという GABA「最高の睡眠体験プロジェクト」に参加させていただきました。より多くの方に質の高い睡眠を、ぜひご体験いただきたいです。

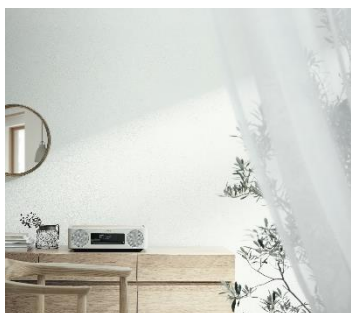
## ■ HAMACHO HOTEL



copyright ナカサアンドパートナーズ

HAMACHO HOTEL は歴史ある名店や最先端のレジヤースポットに隣接しながらも、江戸の風情と下町情緒を併せもつ東京日本橋浜町にあります。緑を感じられる客室、気軽に利用できるラウンジやレストラン、工房を併設したチョコレートショップなどを通して、浜町“自家製”のおもてなしを感じ、お楽しみいただけます。コロナ禍により、メンタルヘルスやストレスの問題が増加している中で、ウェルネスやリラックス体験を盛り込んだ宿泊体験の需要が高まっています。また、海外への旅に制限がある中、国内、近場でのステイケーション需要が高い状況が続いており、中でも「睡眠」へのお客様の関心は高いと感じています。今回の最高の睡眠ルームでは各社の優れた商品・サービスとともにホテル空間ならではの快適な睡眠体験をお楽しみいただければと思います。

## ■ ヤマハ株式会社



弊社ヤマハは、音・音楽を通じて人々のこころ豊かな生活に貢献することを目指しており、オーディオシステムにおいては、お気に入りの音楽を心地よい音で楽しんでいただくだけでなく、一日のどの時間も快適な音楽体験を届けたいという思いで快適な眠りと目覚めを実現する機能・製品開発を進めてきました。2010 年にリリースされた「TSX-140」でインテリアーム機能を搭載し、快適な眠りと目覚めをサポートする製品を今日まで提供し続けています。睡眠の質を高めるという「最高の睡眠ルーム」企画に参加させていただき、音・音楽を通じてお客様に心地よい睡眠体験をお届けしたいと考えております。

■江崎グリコ商品概要

商品名	メンタルバランス®チョコレート GABA フォースリープ<まろやかミルク>	メンタルバランス®チョコレート GABA フォースリープ<甘さひかえめビター>
パッケージ		
内容量	50g	47g
価格	オープン価格	
商品特長	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 睡眠の質を高める機能があるγ-アミノ酪酸(GABA)を配合しています(機能性表示食品)。</li> <li>● 3粒あたり100mgのγ-アミノ酪酸を配合しています。</li> <li>● リラックスシーンにぴったりのまろやかなミルク味です。</li> <li>● ひとくちサイズで食べやすい12粒入りです。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 睡眠の質を高める機能があるγ-アミノ酪酸(GABA)を配合しています(機能性表示食品)。</li> <li>● 3粒あたり100mgのγ-アミノ酪酸を配合しています。</li> <li>● 甘すぎず、苦すぎないビター味です。</li> <li>● ひとくちサイズで食べやすい12粒入りです。</li> </ul>
届出内容	<p><b>機能性表示食品</b></p> <p>届出表示：本品にはγ-アミノ酪酸が含まれます。γ-アミノ酪酸には、睡眠の質（眠りの深さ、すっきりとした目覚め）の改善に役立つ機能があることが報告されています。</p> <p>●本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p>	
届出番号	D469	F756
発売日	既発売	
公式サイト	<a href="https://cp.glico.com/gaba/">https://cp.glico.com/gaba/</a>	

<p>◀報道関係者様のお問い合わせ先▶</p> <p>江崎グリコ株式会社 報道受付番号：050-1744-8109</p>	<p>◀お客様のお問い合わせ先▶</p> <p>グリコお客様センター (フリーダイヤル) 0120-917-111 <a href="https://customer.glico.com/s/">https://customer.glico.com/s/</a></p>
---	---