

研究担当者のコメント

「ナポレオンの1日の平均睡眠時間は3時間、エジソンは4時間、そしてレオナルド・ダ・ヴィンチはなんと90分程度だったそうです。短い睡眠時間でも健康を保てる人がいるみたいですね。しかし健康に最適な睡眠時間は7時間くらいと言われ、さらには睡眠の質も重要です。意欲、集中力、元気、さらに想像力にまで関わる睡眠は、栄養や運動と並んで心身の健康を支える基本です。良い眠りと良い暮らしのためにもL-セリンを配合したドリンクを活用して下さい。L-セリンは「眠り」以外にも「脳の機能を助ける」や「老化を防ぐ」などと俗に言われていますが、まだまだはっきりとしたことはわかっていません。これからもL-セリンのあらゆる可能性を引き出して、みなさまの明日の元気に役立てていただきたいと思います。」



Profile 真里谷 慎司（まりたに しんじ）

(株)ファンケル 総合研究所 健康食品研究所 健康食品評価G 所属。

2008年 筑波大学大学院体育研究科修了後、同年(株)ファンケル入社。以来、健康食品の機能性の研究に従事。

【 参考資料 】

