

2022年9月9日

9月3日は秋の睡眠の日 「自分に合った睡眠パターンを見つけよう！睡眠環境を整える “ポジティブルーティン”のススメ」オンラインセミナー開催 ～ココロとカラダに元気を届けるサイト「with Glico^{ウイスグリコ}ウェルネスキャンパス」にて～

江崎グリコ株式会社は2022年9月2日（金）、会員制コミュニティサイト「with Glico」でオンラインセミナー「自分に合った睡眠パターンを見つけよう！睡眠環境を整える“ポジティブルーティン”のススメ」を開催しました。スタンフォード大学医学部精神科教授の西野精治先生が基調講演し、当社と株式会社ワコールの会員、合計約200名が視聴し、より良い睡眠環境について学びを深めました。

■ オンラインセミナーの実施概要

【開催日時】 2022年9月2日（金）19:00～20:00

【タイトル】 「自分に合った睡眠パターンを見つけよう！

睡眠環境を整える“ポジティブルーティン”のススメ」

【登壇者】 西野 精治先生 スタンフォード大学医学部精神科教授

徳光 奈美子氏 株式会社ワコール 人間科学研究開発センター 主任研究員

古谷 正樹 江崎グリコ株式会社 商品技術開発研究所

■ セミナーの内容

【第一部 基調講演】

「睡眠環境を整える“ポジティブルーティン”のススメ」

西野 精治先生（スタンフォード大学医学部精神科教授）

睡眠の重要性や現代人の睡眠の課題点を解説し、睡眠環境を整えるための方法をご紹介されました。入浴のタイミングによる睡眠の質の変化などをもとに食生活、生活リズムなど基本的な生活習慣のなかで睡眠環境を改善する方法を説明されました。



西野 精治先生（スタンフォード大学医学部精神科教授）

【第二部 ディスカッション】

「快適な睡眠から豊かな人生を目指して ～衣・食のプロによる睡眠への挑戦～」

西野 精治先生 スタンフォード大学医学部精神科教授

徳光 奈美子氏 株式会社ワコール 人間科学研究開発センター 主任研究員

古谷 正樹 江崎グリコ株式会社 商品技術開発研究所

衣・食の二つの軸から、快適な睡眠環境についてディスカッションしました。

衣の分野について、株式会社ワコールの徳光氏より女性の快適な眠りのための衣類についてご紹介されました。長年にわたって蓄積した延べ 45,000 人分ものからだの計測データや、エイジング研究のための貴重な時系列データをもとに、睡眠の大切さと、心地よく眠るための衣類に重要な 3 要素「動き」「温度」「肌触り」にこだわった商品開発についてお話しをされました。

食の分野について、当社の古谷より、トマト等の野菜や果物、カカオといった天然な素材にも多く含まれている GABA 成分を配合したチョコレートをご紹介しました。

また視聴者から事前に募集した質問にもお答えしながら、西野先生ご自身の睡眠前のルーティンやご経験についてもお話していただきました。



第二部ディスカッションの様子

左上：司会 村田 千弥氏

右上：西野 精治先生

左下：江崎グリコ 古谷 正樹

右下：ワコール 徳光 奈美子氏

<with Glico>

with Glico は Glico グループの会員制のコミュニティサイトで、“ココロとカラダの健康”を実現するためのさまざまなコンテンツを用意しています。健康に重要な「運動」「栄養」「休息」に関わる情報のほか、それらに関わる各種イベントなども開催しています。また、時短レシピなどの情報を交換する場や、お客様と一緒に商品やサービスを考え、共創する企画なども用意しています。

同ウェブサイトのデザインは、「街」がモチーフになっており、会員登録をしていただくと、街の住民としてすべてのコンテンツを無料で利用いただけます。また、サイト内では、参加貢献度や参加率に応じて、「ハート」を単位としたポイントが付与され、それらの「ハート」を使って、ファンミーティングやキャンペーンなどへの参加や、プレゼントと交換することができます。

【URL】<https://with.glico.com>

<with Glico ウェルネスキャンパス>

with Glico ウェルネスキャンパスは、「運動」「栄養」「休息」について学ぶセミナーです。いつまでもアクティブで健康な自分でいられるよう、正しい健康知識を「with Glico」メンバーと一緒に楽しく学ぶことができます。

Glico グループは存在意義（パーパス）「すこやかな毎日、ゆたかな人生」の実現に向け、生活者のココロとカラダの健康をサポートするため、健康に特化したコンテンツを提供してまいります。