

# 睡眠の質を向上!!

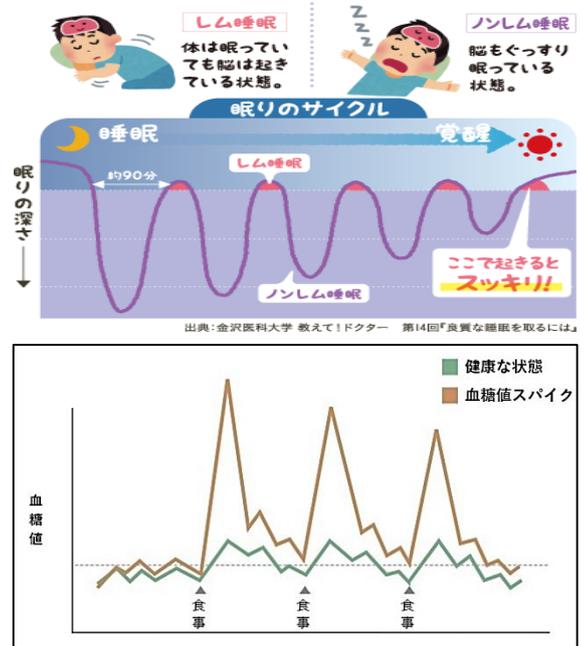
# お酢のチカラ

睡眠不足解消！質の良い眠りとは？

## 質の良い睡眠とは？

夏は気温が上がり、寝苦しい熱帯夜が増えてくる時期です。冷房や扇風機で涼しく過ごすこともありますが、人によっては体調を崩してしまうことも？睡眠には、多くの重要な役割があります。さまざまな研究によると『質の良い眠り』とは「1~2回のノンレム睡眠と、レム睡眠を経て目覚めることができた時」と言われています。

大阪市立大学によると、血糖のコントロールが悪化すると睡眠の質も低下するという研究結果がでていそうです。そんな時に問題になってくるのが最近話題の『血糖値スパイク』です。



## 血糖値スパイクとは？

血糖値スパイクとは、食後に血糖値が急上昇または急降下する現象です。眠気や自律神経の乱れ、また血管に負荷をかけるため傷ついたり、硬くなってしまう原因にも。その他糖尿病への進行リスク、脳梗塞、心筋梗塞などさまざまな病気を引き起こす可能性がある、危険な症状です。就寝中に血糖値スパイクが起きると睡眠の質は低下します。結果、睡眠不足などに陥ると今度は血糖値スパイクを起こしやすい体になっていき、それがまた睡眠不足を招くという悪循環に！？

睡眠障害と血圧・血糖コントロールは密接に関連する



## ビワミンで睡眠の質を向上！

お酢には様々な体に良い効果があるとされていますが、睡眠に関わる部分もあります。



### ①疲労の回復

お酢と糖分、ビタミンB1などを一緒にとることで疲労回復効果を高める事ができます！

### ②代謝を高める

代謝を高め、体温を維持する事で内臓を冷やさず、冷房などの寝冷え対策に！

### ③血糖値上昇抑制

血糖値の上昇を緩やかにすることで、血管を労わり睡眠中の身体への負荷を和らげます！

健康の為には  
飲むお酢は年間を通しておすすめっ酢！

