

味の素株式会社  
働き方改革事務局、ダイレクトマーケティング部

～心身の健康と、多様なライフスタイルの実現を目指し～  
**味の素KK、「働き方改革」に役立つ新施策、  
『睡眠改善プログラム with グリナ®』を社員向けに提供開始！**

味の素株式会社（社長：西井孝明 本社：東京都中央区）は、一人ひとりの“働きがい”を向上させるため「働き方改革」を加速させる中、これまで進めてきているハード面での取り組み（どこでもオフィス、所定労働時間短縮、等）に加え、社員の働き方の“質”をサポートするソフト面での新たな取り組みとして『睡眠改善プログラム with グリナ®』を2017年8月7日（月）より開始いたします。

“睡眠”は、健康の源の一つとして欠かせない重要な要素です。

「働き方改革」の新施策であり、「眠り方改革」とも言える『睡眠改善プログラム with グリナ®』では、社員の健康、及び、仕事の生産性向上に不可欠な要素である“睡眠の質”に着目し、その改善をサポートしてまいります。“睡眠の質”改善により、疲労感の回復に加え、日中の生産性向上によるプライベートな生活時間の創出などを通じて、社員の多様なライフスタイルの実現及び、こころとからだの健康へ貢献してまいります。

『睡眠改善プログラム with グリナ®』は、100年以上の歴史を持つアミノ酸研究の中で発見した睡眠アミノ酸“グリシン”や、10年以上にわたり、グリシンを主成分とする睡眠サポートサプリメント「グリナ®」の研究、開発、販売をしてきた中で培った知識やノウハウを活用し、睡眠の専門家の監修の下、特に睡眠の“質と深さ”に着目し、ビジネスパーソンの睡眠教育を独自に開発したものです。（次頁参照）

### ■味の素(株) 代表取締役 取締役社長 最高経営責任者 西井孝明からのコメント

当社では、確かなグローバル・スペシャリティー・カンパニーとして多様な人財が活躍できる会社を目指し、経営が主導するマネジメント改革とひとりひとりが主体的に取り組むワークスタイル改革との連動による“味の素流働き方改革”を経営主導で進めています。

この度、社員の健康をサポートしていく手段として、『睡眠改善プログラム with グリナ®』を立ち上げ、人の健康に密接に関係している“睡眠”をサポートする取り組みを始めます。睡眠は本当に大事です。私自身、「下手な残業休むに似たり」と考え、早めに会社を出てジムに行き体を鍛え、帰宅後はぐっすり眠り朝早くから仕事をするようにしています。しっかり眠らないと頭が冴えず、最適な判断や良いコミュニケーションがとれないのではと感じています。

また、当社ではスポーツ栄養サポートプログラム「勝ち飯」など、トップアスリートへの栄養に関するサポート活動なども行っています。

私は、「バランスの良い食事、適度な運動、そして質の良い睡眠」これこそが、人生を通じて活躍する体づくりの基盤になると確信しています。この度の『睡眠改善プログラム with グリナ®』が社員の健康なこころとからだを育み、多様なライフスタイルの実現をサポートすることを願っています。

## 『睡眠改善プログラム with グリナ®』について

『睡眠改善プログラム with グリナ®』は、100年以上の歴史を持つアミノ酸研究の中で発見した睡眠アミノ酸“グリシン”の機能や、10年以上にわたり、グリシンを主成分とする睡眠サポートサプリメント「グリナ®」の研究、開発、販売をしてきた中で培った知識やノウハウを活用し、睡眠の専門家である大川匡子医学博士、快眠セラピストの三橋美穂先生などの監修の下、特に睡眠の“質と深さ”に着目し、ビジネスパーソンの睡眠教育を独自に開発いたしました。内容としては、“なぜ、睡眠は必要か？” “睡眠のメカニズム” “質の良い睡眠をとる方法” “セルフ睡眠チェック” “タイプ別の睡眠改善ポイント”など、様々な睡眠の知識についてプログラムを通じて社員向けにレクチャーし、日々の実践につなげていきます。

### 【本プログラム監修：専門家プロフィール】

#### ・大川匡子 医師、博士（医学）

（公益財団法人精神・神経科学振興財団、睡眠健康推進機構 機構長、  
医療法人社団絹和会睡眠総合ケアクリニック代々木理事）

群馬大学医学部卒業後、バイラー医科大学睡眠研究所、イェテボリ大学臨床神経生理学教室に客員研究員として留学。帰国後は秋田大学医学部精神科、国立精神・神経医療センター精神保健研究所・精神生理部部長、滋賀医科大学精神医学講座／睡眠学講座・教授を経て、現職に至る。1989年ベルツ賞、2005年ポールヤンセン賞を受賞。著書、原著論文多数執筆。



#### ・三橋美穂 先生（快眠セラピスト、睡眠環境プランナー）

愛知県岡崎市出身。2003年独立。心の環境、体の環境、睡眠の環境を整えることが快眠の3つの柱と考え、睡眠とストレス、食事、色彩、体操、呼吸法、寝具などとの関わりについて研究。全国での講演活動や執筆、取材などを通して、眠りの大切さや快眠の工夫、寝具の選び方などを提案。睡眠のスペシャリストとして多方面で活躍中。



本件に関するお問い合わせ先

味の素(株) ダイレクトマーケティング部 広報担当 金子雅美

電話：03-5524-5068 FAX：03-5250-0063

## 味の素KK健康基盤食品「グリナ®」

すみやかに深睡眠をもたらし、ぐっすりとした眠りとさわやかな目覚めをサポートします

「グリナ®」は睡眠アミノ酸「グリシン」<sup>※1</sup> 3000mgを配合した、「すみやかに深睡眠をもたらし、ぐっすりとした眠りとさわやかな目覚めをサポート」するサプリメントです。「グリナ®」の主成分である睡眠アミノ酸「グリシン」は、すみやかに深睡眠をもたらし、睡眠の質の向上（熟眠感の改善、睡眠リズムの改善）や、起床時の爽快感のあるよい目覚め、日中の眠気の改善、疲労感の軽減、作業効率の向上に役立つ機能があります。

※睡眠アミノ酸「グリシン」は非必須アミノ酸の一種で、体内で作ることができます。私たちが普段食べている食品にも広く含まれ、特にホタテなどの魚介類に多く含まれています。



### 【機能性表示食品 届出表示】

本品にはグリシンが含まれており、すみやかに深睡眠をもたらし、睡眠の質の向上（熟眠感の改善、睡眠リズムの改善）や、起床時の爽快感のあるよい目覚め、日中の眠気の改善、疲労感の軽減、作業効率の向上に役立つ機能があります。

すみやかに深睡眠をもたらし、ぐっすりとした眠りとさわやかな目覚めをサポート

### ■ 製品概要

- 製品名：味の素KK健康基盤食品「グリナ®」 スティック30本入り箱
- 特長：
  - ①すみやかに深睡眠をもたらし、ぐっすりとした眠りとさわやかな目覚めをサポート。
  - ②「睡眠アミノ酸」のグリシンをスティック1本あたり3000mg配合。グリシンは、すみやかに深睡眠（徐波睡眠とも呼ばれる）をもたらし<sup>※2</sup>、睡眠の質の向上（熟眠感の改善、睡眠リズムの改善）や、起床時の爽快感のあるよい目覚め、日中の眠気の改善、疲労感の軽減、作業効率の向上に役立つ機能があります。  
※：特許第4913410号
  - ③ほどよい酸味と甘味のグレープフルーツ味で、口どけがよい顆粒タイプ。持ち運びしやすいスティック包装。
    - ・飲み方：1日1本を目安に、就寝前、水などと一緒に、そのままお召し上がりください。
    - ・価格：＜30本入り箱＞商品価格7,128円（税込み）
    - ・販売方法：通信販売（電話、インターネットにて注文受付）
    - ・電話：0120-324-324（9:00～21:00、年中無休）
    - ・インターネット：<http://www.ajinomoto-kenko.com/>



### ■ 2005年8月の発売以来、ご愛用者150万人突破！睡眠・休息サブリ売上№1！

2005年8月の発売以来、ご愛用者は150万人を突破<sup>※1</sup>。85%の方に深い眠りを実感<sup>※2</sup>していただいています。また、睡眠・休息サポートサプリメント市場売り上げ第1位<sup>※3</sup>となっています。

※1: 2017年7月末時点 ※2: 味の素調べ(2015年7月)、有効回答数1,608名「グリナ」購入者への実感アンケート調査(「グリナ」届出表示の機能を「実感している」「やや実感している」と答えた人の合計) ※3: 出展: 富士経済「H」日ファーズマーケティング便覧2016リラックスカテゴリー

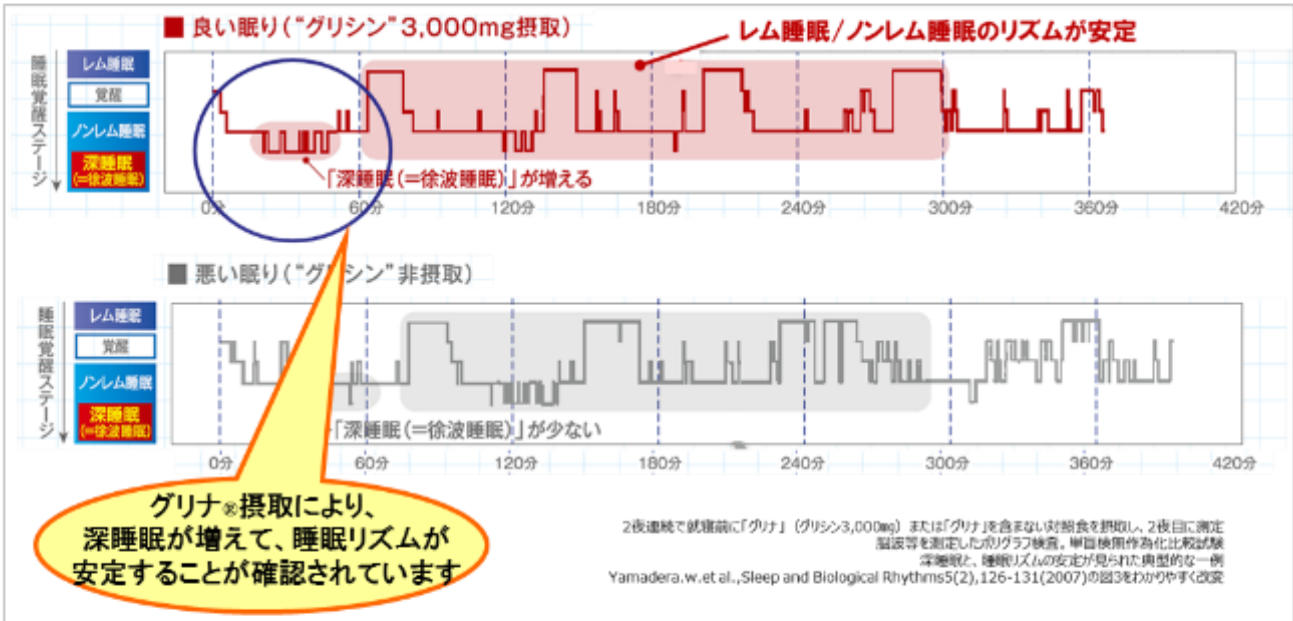
### [機能性表示食品] 【届出番号A42】

- 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。
- 本品は、特定保健用食品とは異なり、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。

# 参考資料

## 研究結果①「グリナ®」は、睡眠リズムを整え、質の良い睡眠へ！

就寝前のグリシン摂取により、深睡眠（徐波睡眠）がとれることで、睡眠リズム（パターン）が安定することが認められています。

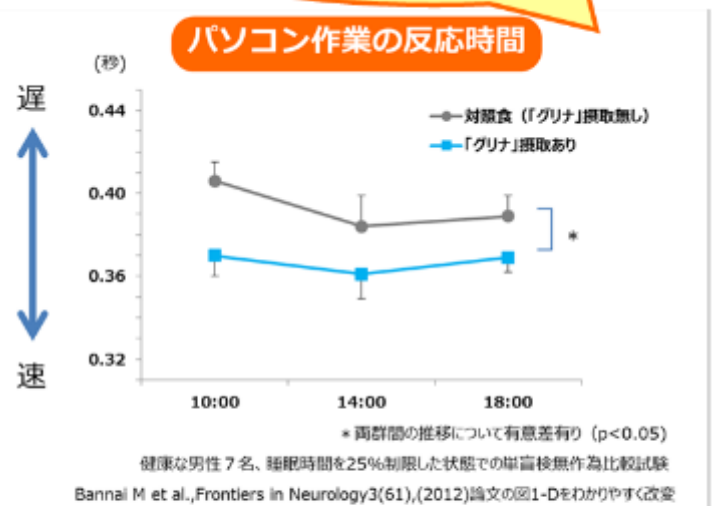
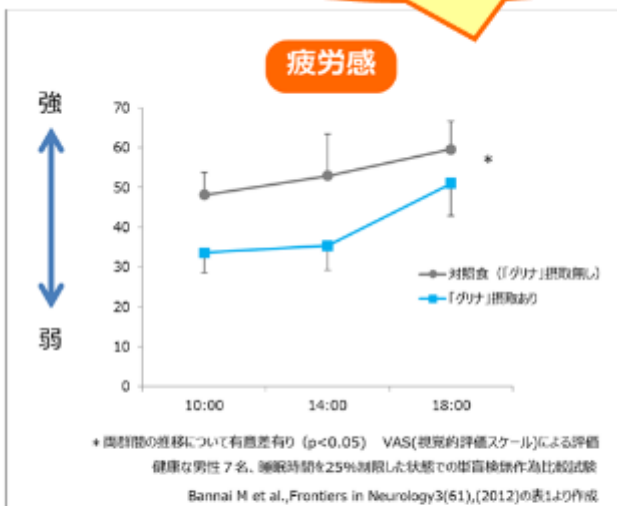


## 研究結果②疲労感の軽減と日中のパフォーマンスの向上

睡眠制限負荷状態において、就寝前にグリシンを摂取することにより日中の疲労感が軽減するという結果が得られています。また、日中の作業の反応時間が改善し、作業効率が向上することも認められています。

グリナ®摂取により、日中の疲労感が軽減する効果が認められています。

グリナ®摂取により、日中のパフォーマンスが向上する効果が認められています。



### 本件に関するお問い合わせ先

味の素㈱ ダイレクトマーケティング部 広報担当 金子雅美  
電話: 03-5524-5068 FAX: 03-5250-0063