

2021年3月18日

## 3月18日は春の睡眠の日！

ココロとカラダに元気を届ける「with Glico ウェルネスキャンパス」にて  
睡眠に関する オンラインセミナー開催

～睡眠研究の世界的な第一人者でもあるスタンフォード大学教授の西野精治先生にご登壇いただきました～

江崎グリコ株式会社は、3月17日(水)、会員制コミュニティサイト「with Glico」会員を対象に、第5回 with Glico ウェルネスキャンパス「コロナ禍の睡眠障害リスクとより良い睡眠を得るために」セミナーを開催しました。当日は全国から約100名の with Glico 会員がオンラインで参加し、スタンフォード大学医学部精神科教授の西野精治先生のレクチャーを通して睡眠障害や質の良い睡眠・悪い睡眠、コロナ禍における睡眠についてなど、睡眠に関する理解を深めました。



オンラインセミナー当日の様子

## &lt;実施概要&gt;

【開催日時】 2021年3月17日(水) 13:00～14:15

【タイトル】 第5回 with Glico ウェルネスキャンパス

「コロナ禍の睡眠障害リスクとより良い睡眠を得るために」セミナー

【講師】 西野 精治 先生(スタンフォード大学医学部精神科教授)

【内容】 睡眠は時間にして人生の約3分の1を占めており、心身の健康に欠くことのできない重要な生理現象であると言われていています。第一部では、「コロナ禍の睡眠障害リスクとより良い睡眠を得るために」と題して、睡眠のパターンと睡眠の役割やコロナ禍における睡眠リスクを説明していただき、睡眠の質を高めるためのメソッドを分かりやすく解説いただきました。第二部では、江崎グリコの商品技術開発研究所の中西康彰より、現在約80%が睡眠に悩みを抱え、約60%以上の方が「睡眠の質」に悩んでいるという調査結果(2020年8月当社調べ)やGlicoの睡眠に関するソリューションを紹介しました。

※配信会場では、パーテーションを設置して距離を確保するなど、ソーシャルディスタンスに対応しながら実施しました。

「with Glico ウェルネスキャンパス」は生活者のココロとカラダの健康をサポートするため、これからも「おいしさと健康」の企業理念のもと、健康に特化したコンテンツを提供してまいります。

### <参加者による質問>

セミナー参加者からはたくさんの質問をいただき、大変盛り上がりました。

- ・年齢とともに眠りの質が悪くなると言われていますが、眠りの質を良くするにはどうすればよいか。
- ・睡眠時間が確保できないときは細切れ睡眠は効果があるのか。
- ・食事で睡眠の質が上がるものなどはあるのか。
- ・寝る時の環境はどういった環境がよいのか。

西野先生のアドバイスに関しましては、4月下旬ごろより Glico のホームページからご覧になれます。

【URL】<https://www.glico.com/jp/health/seminar/>

### <with Glico ウェルネスキャンパス とは>

with Glico ウェルネスキャンパスは、「運動」「栄養」「休息」について学び、健やかな自分を開発するセミナーです。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。



本オンラインセミナーは第 5 回目となり、これまで以下のテーマで実施いたしました。

	開催日	講師	内容
第 1 回	2020 年 9 月 27 日	山田 悟 先生 (北里研究所病院 糖尿病センター長)	栄養学のパラダイムシフト ～ロカボのすべて～
第 2 回	2020 年 10 月 20 日	福田 真嗣 先生 (慶應義塾大学先端生命科学研究所特任教授)	歳をとると腸内も歳をとる？！
第 3 回	2020 年 11 月 25 日	井上 正康 先生 (大阪市立大学医学部 名誉教授)	健康寿命と美容寿命 ～サビないためのインナーケア
第 4 回	2021 年 2 月 28 日	青柳 幸利 先生 (東京都健康長寿医療センター研究所老化制御研究チーム副部長)	1 日 8,000 歩・速歩き 20 分で長 寿遺伝子のスイッチオン
第 5 回	2021 年 3 月 17 日	西野 精治 先生 (スタンフォード大学医学部精神科教授)	コロナ禍の睡眠障害リスクと より良い睡眠を得るために

2021 年度も新たな企画で実施してまいります。

### <with Glico とは>

with Glico は Glico の会員コミュニティで、“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交換を行う場や、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。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>