

## 【Awesome Morning イベントレポvol.4】

“自分らしい朝”をかなえる朝活コミュニティ「Awesome Morning」

第4回は睡眠コンサルタント友野なおさんが教える!!

「元氣とキレイをチャージしよう！友野なお先生の目覚めるのが楽しみになる睡眠レッスン。」



株式会社メタボリック(代表取締役社長:西田和弘 本社:東京都渋谷区、以下メタボリック)は、合成保存料・合成着色料・合成甘味料不使用で自然派にこだわった粉末スムージー及びプロテイン『エンナチュラル』シリーズ(<http://www.mdc.co.jp/prmo/ennatural/>)を2014年より販売しております。

今回、“自分らしい朝”を見つけることを応援する朝活コミュニティ「Awesome Morning」

(<https://asmg.jp/>)の第4回イベントとして、友野なおさんと「元氣とキレイをチャージしよう！友野なお先生の目覚めるのが楽しみになる睡眠レッスン。」を2018年6月30日(土)に開催いたしました。

## “自分らしい朝を応援する”朝活コミュニティ「Awesome Morning」

「元氣とキレイをチャージしよう！友野なお先生の目覚めるのが楽しみになる睡眠レッスン。」

第4回目の「Awesome Morning」では、書籍「大人女子のための睡眠パーフェクトブック」などの著者で、睡眠コンサルタントの友野なおさんを講師に迎え、「元氣とキレイをチャージしよう！友野なお先生の目覚めるのが楽しみになる睡眠レッスン。」を開催。

今夜からすぐのできる睡眠の質を高めるテクニックや、覚えておくとい生役に立つ「眠り」にまつわる知識、心地よい睡眠をとるためのストレッチなどを教えていただきました。



## 友野なお先生から学ぶ、睡眠セミナー!!「睡眠五感でつくる眠れる身体・心・脳」

睡眠時間と肥満度の関係や、色と光の睡眠との関係性をスライドを交えて抗議していただき、嗅覚、視覚、触覚、温熱感覚、聴覚から睡眠の質を高める方法を教えていただきました。

参加者からは「最近あまり良い眠りをとれていなかったのですが、今日から始められるティップスが参考になった」「自分の睡眠について考えるきっかけになって良かった」といった感想が上がりました。



## 心地よい睡眠をとるためのストレッチを実践!!

首から肩甲骨周りのストレッチや入眠儀式ともなる筋弛緩運動、椅子に座ってできるヨガ、起きられない朝にベッドの中でできる「耳もみじゃんけん」を参加者全員で実践しました。

## ①入眠儀式「筋弛緩運動」

椅子に座って、5秒間全身に力を入れ、5秒間で全身を脱力させます。



## ②「耳もみじゃんけんマッサージ」

耳を引っ張ったり、指で押ししたりしながら、グー、チョキ、パーの形を作ります。



## 快眠の秘訣！ 朝の過ごし方コーナー

友野さんいわく、太陽の光を目に入れ、水分補給をして、たんぱく質も摂れる朝食を食べることがおすすめの朝の過ごし方だそう。朝食にはプロテインパウダーやフルーツを入れて簡単にできる手もみジュースのレシピや効果について教えていただきました。



### Awesome Morning 第4回イベント動画:[https://youtu.be/tZnY\\_CW4Fgo](https://youtu.be/tZnY_CW4Fgo)

#### ■第4回講師：友野なおさん

株式会社SEA Trinity代表取締役、睡眠コンサルタント/産業心理カウンセラー  
自身が睡眠を改善したことにより、15kg以上のダイエット、さらに体質改善に成功した経験から科学的に睡眠を学んだのち、睡眠の専門家として全国にリバウンドしない快眠メソッドを伝授。代表的な著書は「昼間のパフォーマンスを最大にする正しい眠り方」（WAVE出版）。



#### ■商品概要

- ・商品名：『エンナチュラル 植物性プロテインダイエット』
- ・希望小売価格：¥2,000(税別)
- ・販売店舗：全国のドラッグストア各店
- ・内容量：150g（10～15回分）
- ・主な成分：大豆イソフラボンアグリコン、バリン、ロイシン、イソロイシン



- ・商品名：『エンナチュラル 植物性プロテインビューティ』
- ・希望小売価格：¥2,000(税別)
- ・販売店舗：全国のドラッグストア各店
- ・内容量：150g（10～15回分）
- ・主な成分：ポリフェノール、大豆イソフラボンアグリコン

### 次回イベント：ちょっと特別な朝時間をみんなで過ごそう！モーニング会

- ・開催日時：7/27（金）7：30～8：30（開場/7:15）※途中退出可能
- ・会場：WORLD BREAKFAST ALLDAY 原宿店
- ・参加費：1,000円（朝食&ドリンク、¥2,000相当のお土産付き）
- ・応募方法：<https://asmg-05.peatix.com>
- ・定員：10名程度



フォトジェニックで美味しい朝食を楽しみながら、今の朝時間は何をしているかなど生活を見直し、これからの自分らしい朝の目標を考えます。

### 「Awesome Morning」

「Awesome Morning」は、自分らしい朝を叶えるための女子コミュニティ。もしもステキな朝を過ごせたら、今よりも余裕があって、自分にもやさしくできるはず。忙しいと後回しにしがちな“自分への思いやり”を朝の時間に作ってみませんか？

コミュニティメンバーは、オウンドメディアやFacebookを基盤としたオンラインでの活動に加え、月1回スペシャルゲストを招いたイベントで朝習慣を学んでいます。朝をステキに過ごしたい人、夏までに自分をアップデートしたい方はぜひお気軽にご参加下さい。



### すべての人に美と健康を。

株式会社メタボリックは、1991年(平成3年)10月に発足した、健康食品メーカーです。“メタボリック”は英語で、「新陳代謝の」という意味があることから、「健康と美容の基本は新陳代謝にある」という意味を込めて社名としています。そしてメタボリックは創業以来、一貫して最新の研究結果やお客様の声に耳を傾け、最新の注意と好奇心を持って商品開発・販売を行っています。日常生活を通じて健康づくりをサポートする役割を担うべく、新陳代謝にこだわり、より安全で安心な商品作りを通して、お客様の美と健康に貢献できるよう努力を続けてまいります。

<http://www.mdc.co.jp>