

働き方改革・新施策『睡眠改善プログラム with グリナ®』 結果レポート

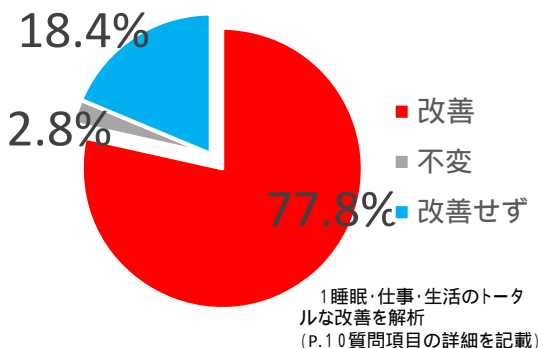
14日間のプログラム実践で約8割の人の睡眠が改善！  
更に、働き方の改善や私生活の充実にも大きく貢献！

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®』（P.6参照）を2017年8月7日（月）より導入。プログラムを実践した社員への事前事後アンケート調査の結果では、プログラムの実践により睡眠の質や働き方に改善傾向が見られました。

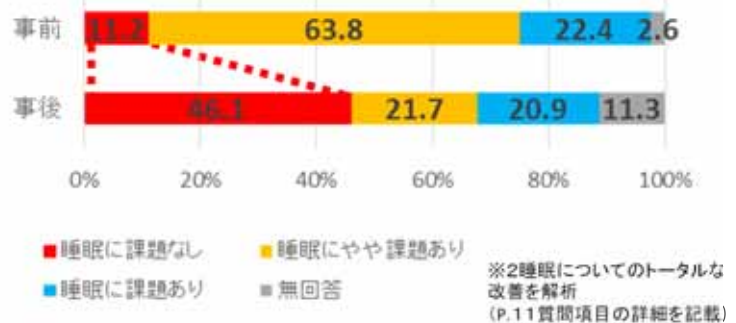
約8割の社員の睡眠が改善！更に働き方の改善や私生活の充実も！

“睡眠の質”や“日中の眠気の度合い”など、プログラム実施前後に聞いた睡眠や日中の生活に関する質問項目を総合的に解析した結果、77.8%の人が睡眠改善した結果となりました。また、“睡眠の質”や“日中の眠気”など、睡眠に関する質問の回答を解析（詳細項目 p.11）した結果、プログラム実施前は「睡眠に課題なし」の人が11.2%だったのに対し、実施後は46.1%と4倍以上の数字となりました。更に、調査結果から有意に改善されたことは睡眠だけではなく、日中の仕事の集中力の改善や、業務時間が1日平均約13分短縮、「趣味・勉強などやりたいことに時間をつかえている」ことを実感した人が有意に増加し、仕事やプライベートに好影響を及ぼしていることも明らかになりました。

睡眠の質や仕事や日中の生活など  
トータルに改善した人<sup>1</sup> (n=108)  
(詳細は p.10を参照)

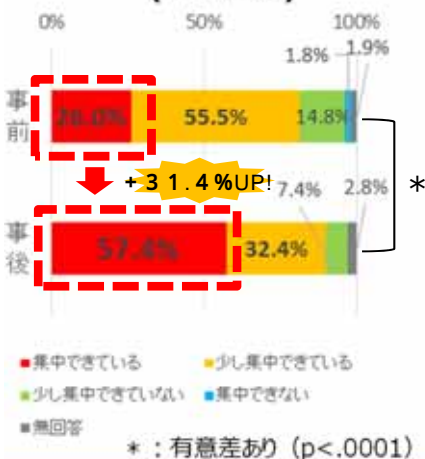


睡眠に課題がある人の割合 (n=116)  
睡眠に関する8つの質問の回答をスコア化して判定<sup>2</sup>  
(詳細は p.11を参照)



業務の効率化

Q 日中の仕事の集中力は？  
(n=108)



業務時間の短縮

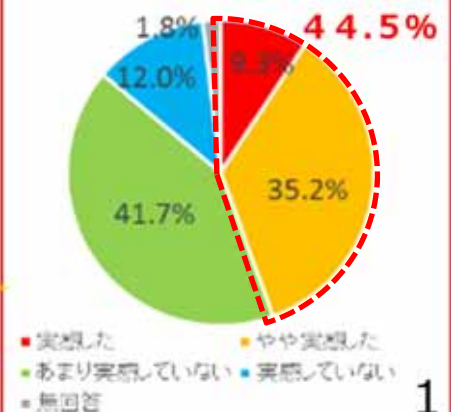
Q 過去2週間の平均的な業務時間  
実施前と実施後の差 (n=108)

13分短縮！

1年間に換算すると  
約54時間短縮！

私生活の充実

Q 趣味・勉強などやりたいことに時間をつかえている (n=108)



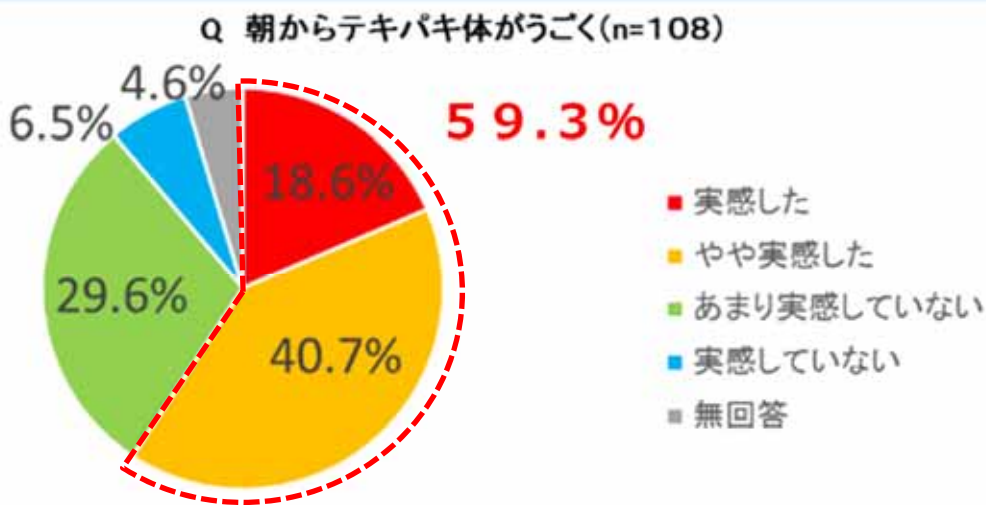
## 調査概要

- 調査名：味の素KK“睡眠改善プログラム with グリナ®”睡眠に関するアンケート（事前/事後）
- 調査主体：味の素株式会社
- 調査対象：『睡眠改善プログラム with グリナ®』を実践した味の素社員 116名  
（事後アンケート回答者は108名）  
本社社員：20-60代男女（平均は40代前半）
- 実施期間：2017年8月7日から参加者に14日間の取り組みを行ってもらう
- 調査方法：アンケート調査(有意差検定を行い、有意に改善した項目をニュースレターで紹介)

## 朝からテキパキ活動し、思った通りの時間で出社できるように！

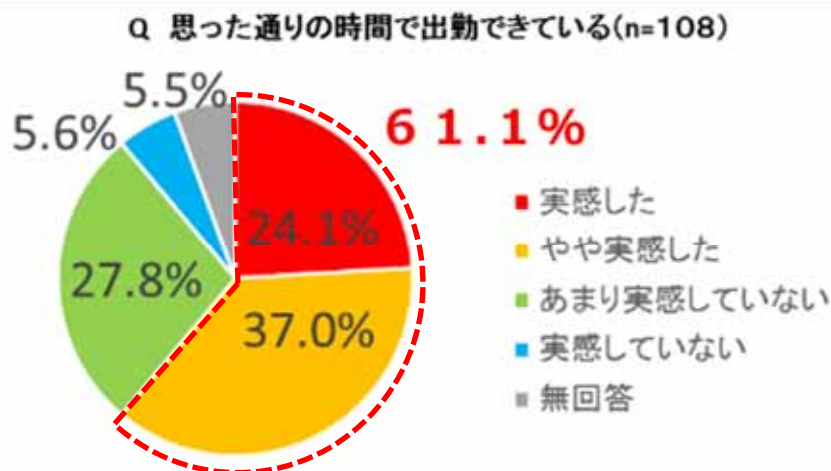
### 約6割の人が「朝からテキパキ体がうごく」ことを実感！

朝の活動について実感したことを聞く設問で、「朝からテキパキ体がうごく」という問いに対し、「実感した/やや実感した」と回答した人が59.3%となり、約6割が実感したという結果になりました。



### 6割以上が、思った通りの時間で出勤できていると回答！

上記と同様の設問で、「思った通りの時間で出勤できている」という問いに対し、「実感した/やや実感した」と回答した人が61.1%となり、6割以上が実感したという結果になりました。



参加者の声

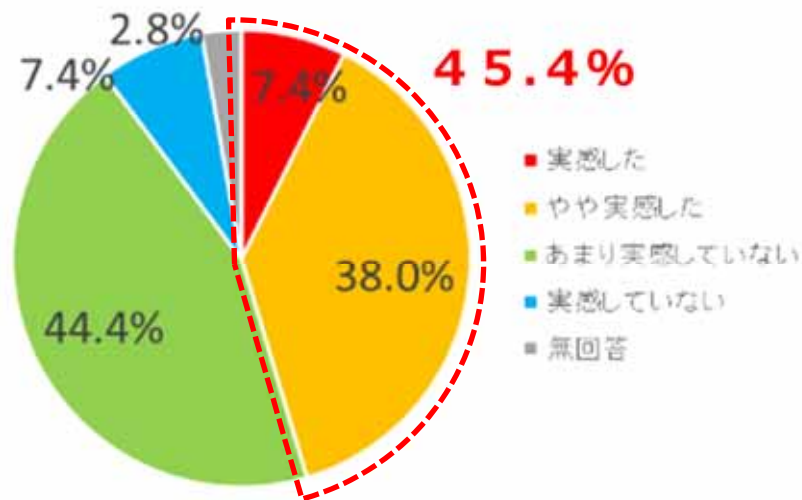
- ・朝が苦手だったのですが、目覚ましより早く目が覚めすっきりとした朝をむかえる事が出来た。頭もすっきりし疲れもあまり感じなかった。（30代 女性）
- ・元々朝が弱く睡眠は量でカバーしてきた。質を上げる事で生活習慣を大きく変えずに対処する事が出来たのが一番の収穫。特に目覚めた時のしっかり寝た感触を感じたのは久しぶりだったので感動した。（20代 男性）

# 仕事のパフォーマンス満足度がアップし、残業時間の減少を実感

## 半数近くが、仕事のパフォーマンス満足度が上がったことを実感！！

プログラムを通じて、仕事のパフォーマンスの満足度が上がったことを実感した/やや実感した人は45.4%となり、約半数が実感したという結果が出ています。

Q 仕事のパフォーマンスの満足度が上がった(n=108)



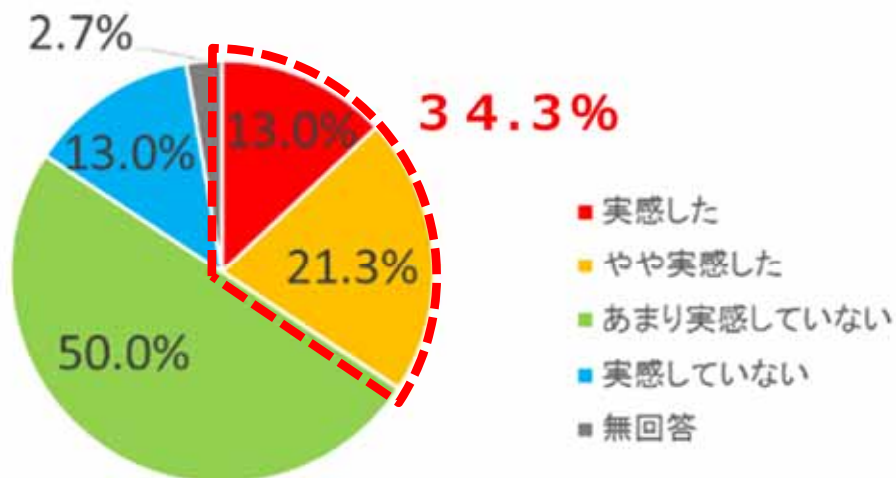
参加者の声

ワークショップと日々の実践を通して毎日の「寝る作法」が大切なことを学んだ。(ちゃんとして睡眠をとる為にはきちんとした手順が大事) (50代 男性)

## 約3人に1人が、残業時間が減ったことを実感！！

仕事における集中力の向上等により、作業効率が上がり、結果的に残業時間が減った、と回答した人は34.3%にも上りました。睡眠改善プログラムが、働き方改革に貢献していると言えるでしょう。

Q 「残業時間が減った」(n=108)



参加者の声

睡眠の大切さを理解し、本プログラムで睡眠改善も実感したので、家庭での時間の組立を見直す良いきっかけになった。(60代 男性)

3

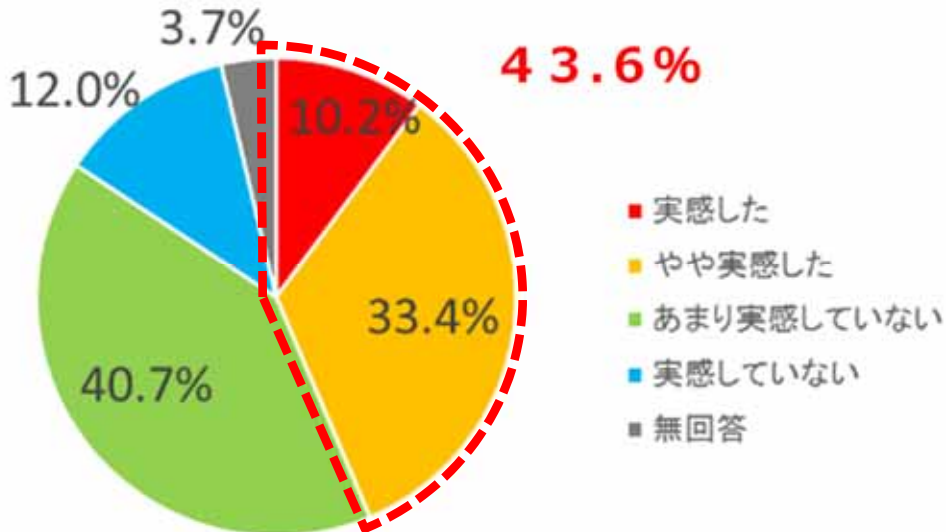


# 私生活も活発になり、コミュニケーションも円滑になるなどの好影響が！

## 半数近くが、プログラム実践後に以前より外出したいと思うようになったと回答

以前より外出したいと思うようになった人は43.6%に上りました。睡眠をベースに規則正しい生活リズムを作ることで、休日も遅い時間まで寝てだらだらと過ごすのではなく、アクティブに過ごしたいと感じる人が増えたのではないのでしょうか。

Q「以前より外出したいと思うようになった」(n=108)



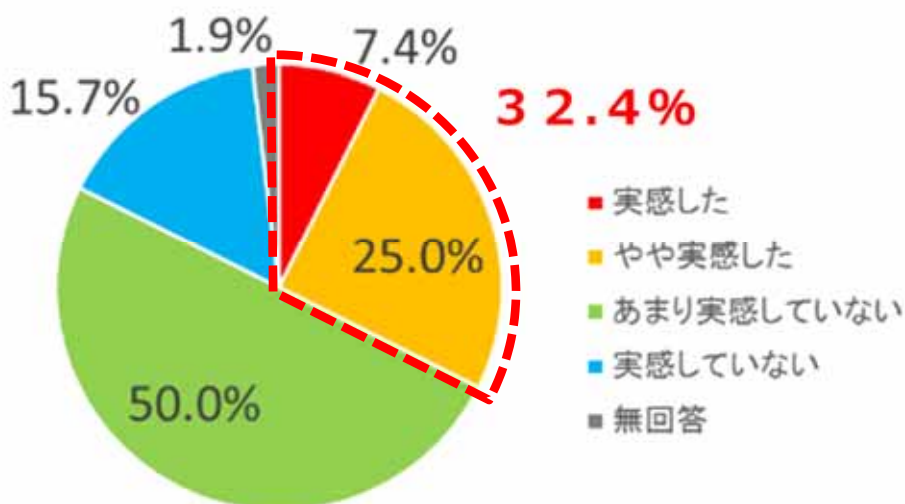
参加者の声

睡眠への意識が高まり良い習慣を続けることが出来た。その結果お休み期間でも朝遅く起きる事はなかった。(40代 男性)

## 約3人に1人が、以前よりコミュニケーションが円滑になったことを実感！！

睡眠不足の状態だと、他人の表情を読み取ることができず、自分の笑顔も少なくなると言われています。睡眠の質の改善は、家族や友人などのコミュニケーションにも好影響をもたらしています。

Q「家族や同僚とのコミュニケーションが、以前よりも円滑になった気がする」(n=108)

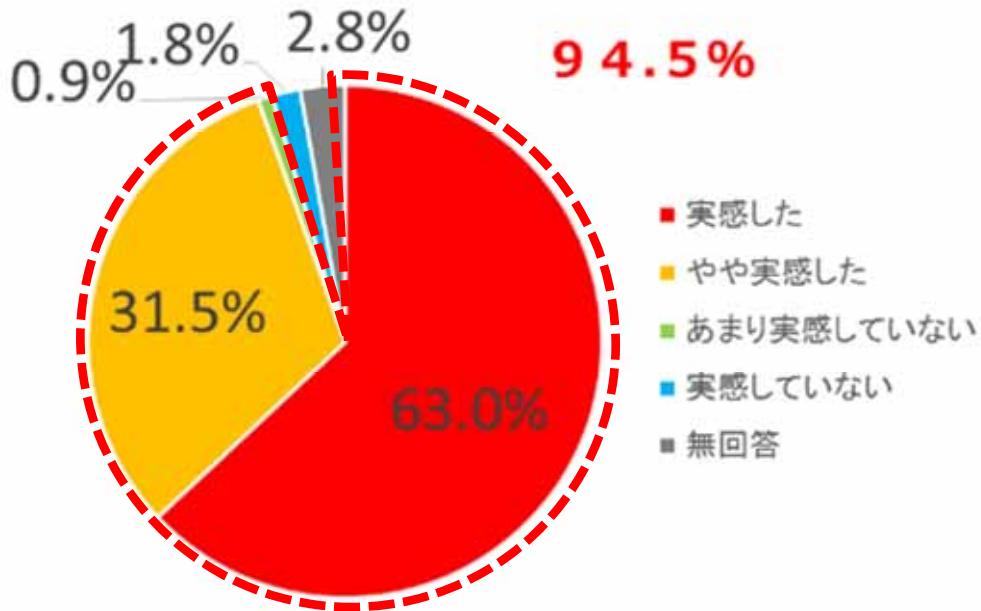


参加者の声

Very Goodでした。ワークショップでの意識づくりと日々の実践、グリナ®飲用が上手く運動したプログラムでした。熟睡感や翌日の活動も改善する事が出来ました。(50代 男性)

ほぼ全ての参加者が「睡眠は大切だと気付いた」と回答！

Q:「睡眠は大切だと気付いた」(n=108)



寝るための環境づくり、習慣づくりの大切さを学んだ。(40代 女性)



参加者の声

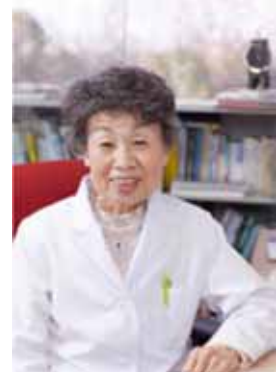
## 大川匡子 博士(医学) 睡眠改善による「働き方改革」の可能性が期待される

忙しい日本のビジネスマンの睡眠時間は世界各国と比べて短く、睡眠状態が非常に悪いのではないかとされています。長い間、不眠不休で働くことが美德とされてきた日本の悪い習慣かもしれません。

睡眠健康推進機構としても、ビジネスマンの睡眠について、個人だけでなく、企業側からも社員の睡眠指導をする時期ではないかと考えておりました。

健康的に働き続けるためには、十分な睡眠が必要不可欠です。睡眠が不足すると、前日の疲労感が抜けなかったり、日中に眠気を感じたりして、作業効率の低下にも繋がります。近年、「働き方改革」として様々な社内制度を進める企業も増えていますが、より良く働くためには、より良い休息をとることも非常に重要です。

今回、味の素(株)による「睡眠改善プログラム with グリナ®」で、実際に2週間の睡眠改善を実施し、およそ8割の人が睡眠改善を実現できました。生活習慣の見直しや睡眠サポートできるグリナ®を摂取することで、質の良い睡眠を手に入れることができるのです。さらに今後もこのプログラムを継続したいと感じていることは素晴らしいことです。このような取り組みが他の企業でも広がっていくことを願っています。



大川匡子 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

# 「睡眠改善プログラム with グリナ®」で、働き方改革を更に加速へ

～心身の健康と、多様なライフスタイルの実現を目指し～

ソフト面の働き方改革として「睡眠改善プログラム with グリナ®」の提供を開始

味の素株式会社は、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）より導入しました。**

『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。**

内容は、“なぜ、睡眠を重視すべきか”“自分の睡眠状態を知る”“睡眠の質を向上させる3つのポイントは光と体温とグリナ®”“ライフスタイル別に、それぞれ合った睡眠改善法を実践しよう”の4部構成で、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。



8/7社員向けワークショップの様子

8月7日（月）に開催したワークショップには約120名の社員が参加し、普段意識していない行動も睡眠の質の低下に繋がることや、ライフスタイル別で“睡眠の質”を改善するポイントに、参加者は真剣に聞き入りました。

<働き方改革事務局 鞍掛のコメント>

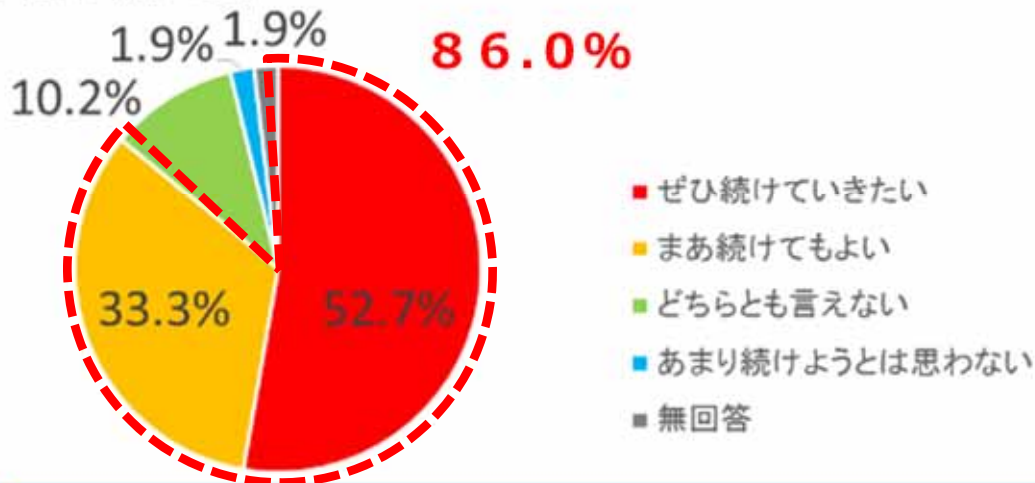
今回、本プログラムに参加した社員のおよそ8割が睡眠改善でき、予想を上回る好結果を生み出すことができました。睡眠に関する知識を得て、できることから生活を見直すことで、確実に睡眠の改善が実現できると改めて確信しました。

これからも、社員の健康をサポートし、働きがいを高めながら、生きがいに溢れた生活との好循環を支援できるよう取り組んで参ります。また、睡眠改善に関するこの取り組みが、今後、日本でも大きなムーブメントになることを願っております。

## 今後も睡眠改善プログラムを継続したいと感じている人が、8割以上！！

今回の「睡眠改善プログラム with グリナ®」の継続意思を問うと、「ぜひ続けていきたい」「まあ続けてもよい」と回答した人がなんと全体の8割以上という結果に。睡眠の質を改善することによる、仕事・私生活への好影響を実感していることの表れといえるのではないのでしょうか。

Q あなたは、本ワークショップで学んだ内容を、今後どの程度継続したいと思いますか。あなたのお考えとして当てはまるものを一つだけお選びください。(n=108)



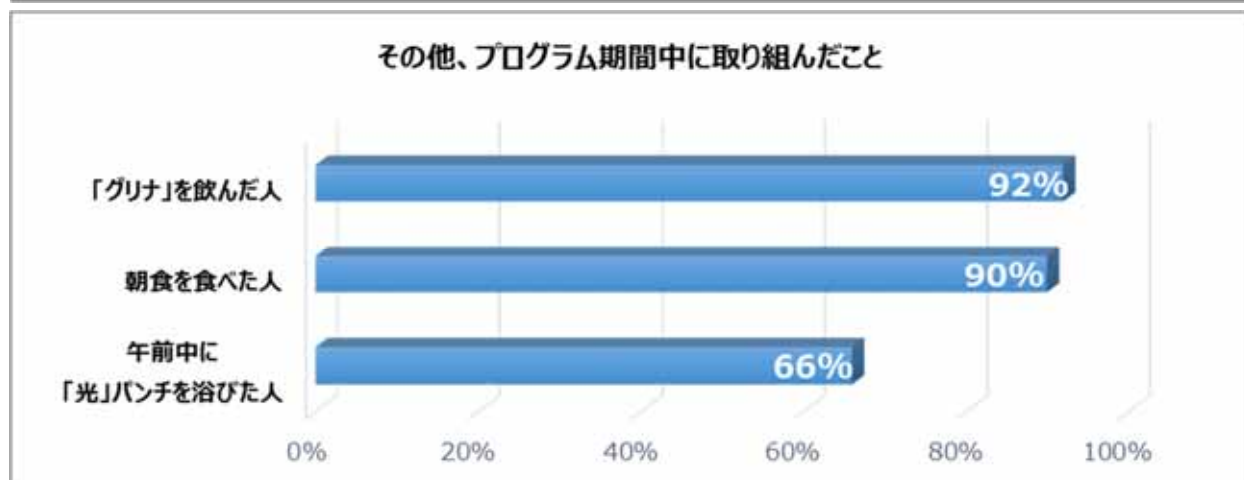
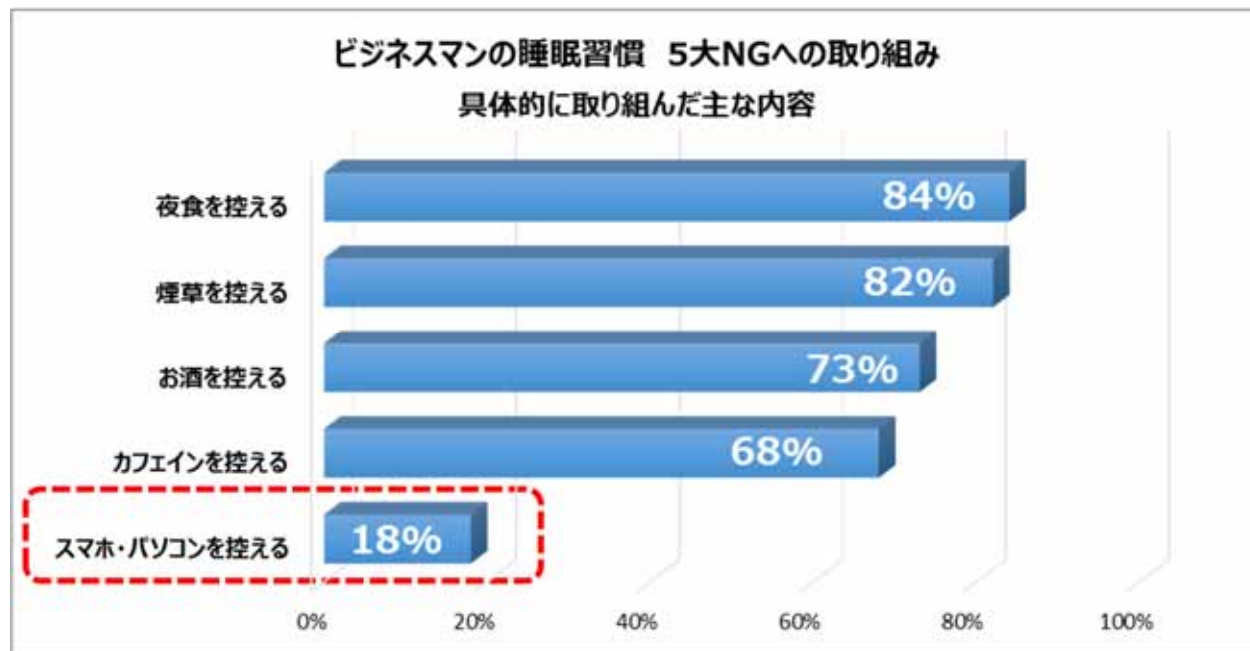
参加者の声

睡眠の重要性が良くわかった。勉強会で得られた知識及びグリナ®の飲用を通じてより良い睡眠と睡眠の質を向上させていきたい。(40代 男性)



# ビジネスマンの睡眠5大NG！タバコ、お酒などを控えて睡眠改善！

朝食を食べ、朝日を浴びて、5大NGを見直せば、睡眠改善ができる！  
NGを見直す人が過半数、ただし、スマホだけはやめられない傾向強！！



Q 日常生活や睡眠時の習慣について、取り組んだこと (n = 108)

ビジネスマンの睡眠5大NGについては、意識が高く、積極的に取り組む人が過半数を超え、睡眠改善のために実践率が高い結果となりました。しかし、唯一、スマートフォンやPC利用については、「就寝30分前から利用を控える」というアドバイスがあったにもかかわらず、**実践できた人はわずか18%**に留まりました。目覚まし機能としての活用もありますが、現代人のスマートフォンやPC利用が生活の一部として定着してきていることが伺えます。

味の素(株)にて2015年に実施した「全国睡眠意識調査」でも、同様に就寝前のスマートフォン・PC利用数**が多く課題**となっていました。今回の調査結果においても、ますますその傾向は強くなり課題を感じます。

今回の取り組みでは“睡眠の質”を改善するために、専門家からの睡眠教育を導入し、睡眠環境の改善ポイントとして、朝日を浴びる、朝食を食べる、夜はグリナ®を摂取などを推奨し、控える点として飲酒、カフェインの摂取、寝る前のタバコなど、改善すべきポイントをわかりやすく示すことで、参加者の睡眠の質が大幅に向上したと考えられます。

プログラムは、14日間実施されましたが、**参加者のうち、41%がプログラム開始3日までに、半数以上が5日までに、睡眠改善の効果を実感したと回答しており、睡眠改善効果の早期実感**が明らかになりました。7

# 他にも睡眠や働き方、生活が改善したという結果が

## 睡眠時間や質、日中の気分などもプログラム実施後に改善している傾向に！

平均的な平日の睡眠時間が  
約30分増加！！

Q 過去2週間の平均的な  
平日の睡眠時間は？ (n=108)

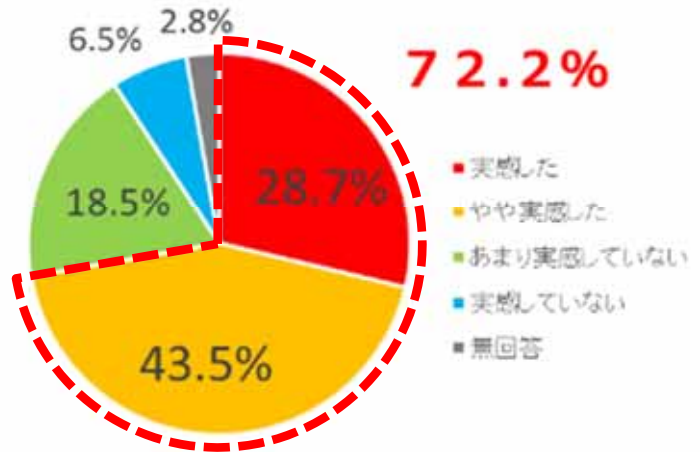
実施前  
約6時間03分

+30分！

実施後  
約6時間40分

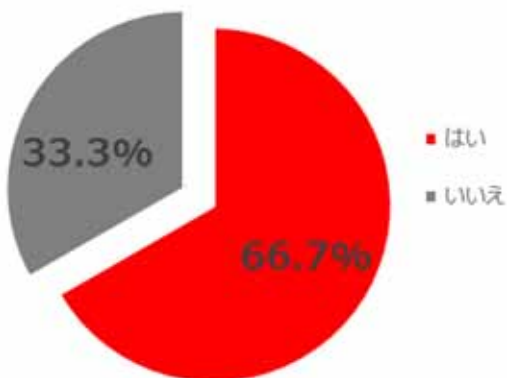
7割以上が睡眠の質の改善を実感！！

Q：「睡眠の質が改善された」(n=108)



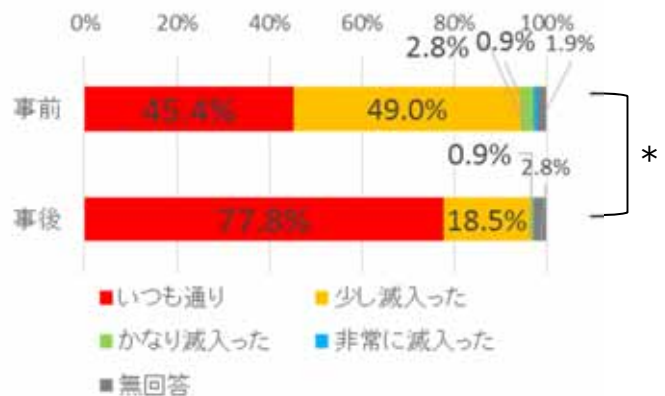
いつもより2時間以上遅起き  
しない人が6割以上

Q：「いつもより2時間以上の遅起きを  
しない」(n=108)



日中の気分が減入っている人が  
33.3%減少！！

Q：日中の気分は？(n=108)



\*：有意差あり (P<.0001)

グリナ®の飲用と勉強会で習った事を実践する事で睡眠の質（夜中に目覚め、朝起きた時のスッキリ感）を改善することが出来たと思います。睡眠の質の改善が実感できました。（40代 男性）



参加者の声



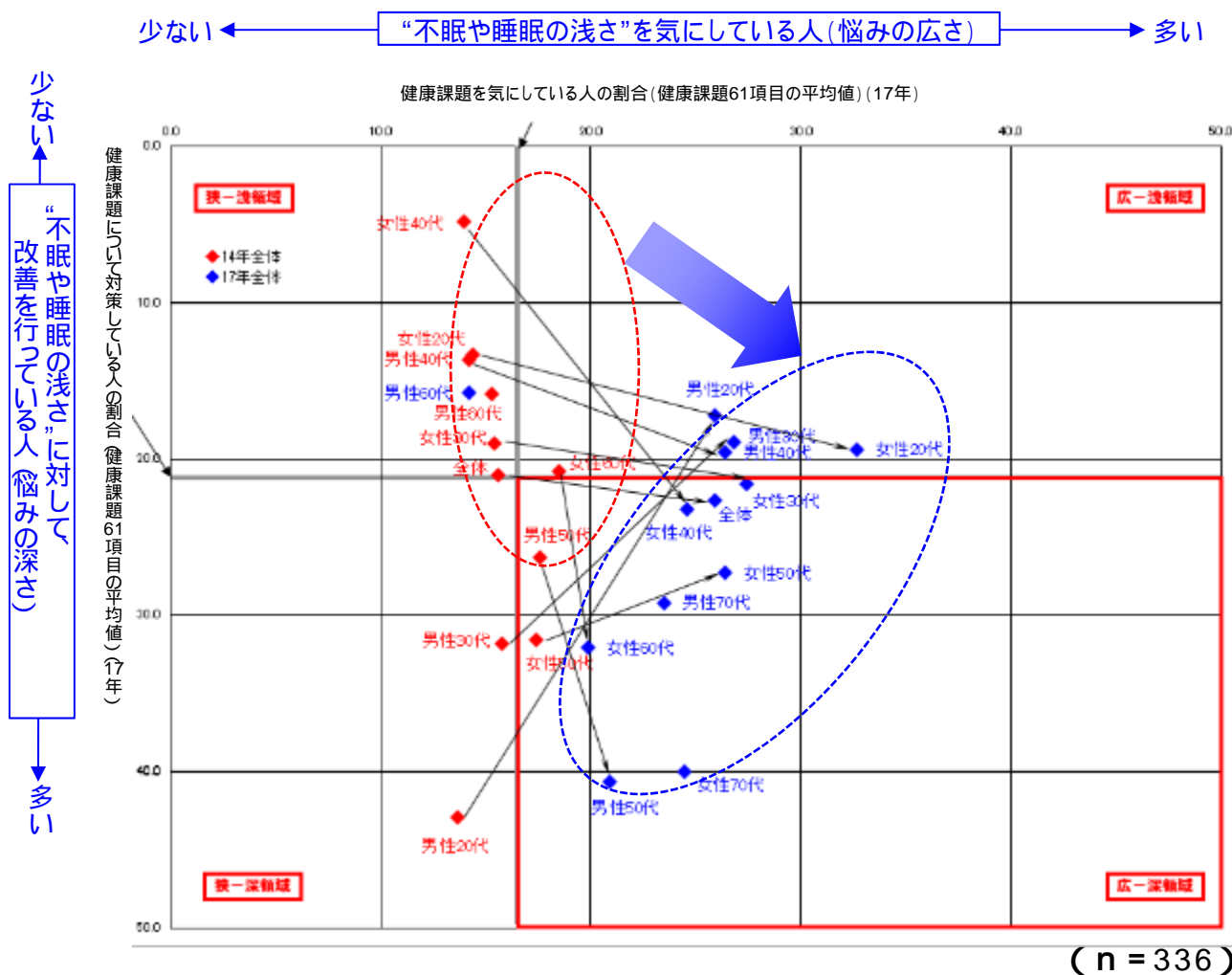
最新調査結果発表！睡眠に悩む人が増加傾向！！

味の素が2017年8月に実施した「健康に関する意識調査」では、「不眠・眠りの浅さ」について気になる人が増えており、何らかの対策をとっている人の割合も増えています。

特に20代女性、40代男女は2014年と比べて睡眠が気になる人が増えている傾向が見られます。

また、40代女性、50代男性、60代女性は不眠への改善意向が強く、不眠の悩みが深いことが伺え、不眠大国日本を証明するような結果となりました。

睡眠が気になっている人と何らかの対策をとっている人の推移  
(14年-17年比較)



## 1 P1 左上の図：睡眠の質や仕事や日中の生活など トータルに改善した人の割合に関する質問項目

大川匡子博士(医学)監修のもと、下記の設問をスコア化し、合計スコアを集計したものです。  
具体的には、人ごとに合計スコアの事前事後の変化を算出し、合計スコアが減少した人を「改善」、  
合計スコアが増加した人を「改善せず」としました。

	質問項目	1点	2点	3点	4点
1	寝床についてから実際に眠るまで、どのくらいの時間がかかりましたか？	<input type="checkbox"/> いつも寝つきはよい	<input type="checkbox"/> いつもより少し時間がかかった	<input type="checkbox"/> いつもよりかなり時間がかかった	<input type="checkbox"/> いつもより非常にかかった全く眠れなかった
2	夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか？	<input type="checkbox"/> 問題になるほどのことはなかった	<input type="checkbox"/> 少し困ることがある	<input type="checkbox"/> かなり困っている	<input type="checkbox"/> 深刻な状態、あるいは全く眠れなかった
3	希望する起床時刻より早く目覚めて、それ以降、眠れないことはありましたか？	<input type="checkbox"/> そのようなことはなかった	<input type="checkbox"/> 少し早かった	<input type="checkbox"/> かなり早かった	<input type="checkbox"/> 非常に早かったあるいは全く眠れなかった
4	起きた時の熟眠感がありましたか？	<input type="checkbox"/> 問題になるほどのことはなかった	<input type="checkbox"/> 少し困ることがある	<input type="checkbox"/> かなり困っている	<input type="checkbox"/> 深刻な状態、あるいは全く眠れなかった
5	寝起きについてはどうでしたか？	<input type="checkbox"/> 問題になるほどのことはなかった	<input type="checkbox"/> 少し困ることがある	<input type="checkbox"/> かなり困っている	<input type="checkbox"/> 深刻な状態、あるいは全く眠れなかった
6	日中の眠気はありましたか？	<input type="checkbox"/> 全くなかった	<input type="checkbox"/> 少しあった	<input type="checkbox"/> かなりあった	<input type="checkbox"/> 激しかった
7	就寝時刻はどうでしたか？	<input type="checkbox"/> いつも一定だった	<input type="checkbox"/> たまに遅れたり、早いことがあった	<input type="checkbox"/> かなり遅れたり、早いことがあった	<input type="checkbox"/> 非常に遅れた、または全く眠れなかった
8	全体的な睡眠の質についてどう感じていますか？	<input type="checkbox"/> 満足している	<input type="checkbox"/> 少し不満である	<input type="checkbox"/> かなり不満である	<input type="checkbox"/> 非常に不満である、あるいは眠れなかった
9	起床時刻はどうでしたか？	<input type="checkbox"/> いつも一定だった	<input type="checkbox"/> たまに遅れたり、早いことがあった	<input type="checkbox"/> かなり遅れたり、早いことがあった	<input type="checkbox"/> 非常に遅れた、または全く眠れなかった
10	夜の眠りや昼寝も合わせて、睡眠時間は足りていましたか？	<input type="checkbox"/> 十分である	<input type="checkbox"/> 少し足りない	<input type="checkbox"/> かなり足りない	<input type="checkbox"/> 全く足りない、あるいは全く眠れなかった
11	日々の運動量はどうでしたか？	<input type="checkbox"/> よく運動した	<input type="checkbox"/> たまに運動した	<input type="checkbox"/> かなり少なかった	<input type="checkbox"/> 全くできなかった
12	日中の気分はいかがでしたか？	<input type="checkbox"/> いつも通り	<input type="checkbox"/> 少し減入った	<input type="checkbox"/> かなり減入った	<input type="checkbox"/> 非常に減入った
13	疲れを感じることはありますか？	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> あまりない	<input type="checkbox"/> たまにある	<input type="checkbox"/> いつもある
14	日中の身体的および精神的な活動の状態はいかがでしたか？	<input type="checkbox"/> いつも通り	<input type="checkbox"/> 少し低下した	<input type="checkbox"/> かなり低下した	<input type="checkbox"/> 非常に低下した
15	ストレスを感じることはありますか？	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> あまりない	<input type="checkbox"/> たまにある	<input type="checkbox"/> いつもある
16	日中の仕事への集中力はありますか？	<input type="checkbox"/> 集中できている	<input type="checkbox"/> 少し集中できている	<input type="checkbox"/> 少し集中できていない	<input type="checkbox"/> 集中できていない
17	仕事により、プライベートの時間が夜遅くにしか取れないことはありましたか？	<input type="checkbox"/> 問題になるほどのことはなかった	<input type="checkbox"/> 少し困ることがある	<input type="checkbox"/> かなり困っている	<input type="checkbox"/> 深刻な状態、あるいは全く眠れなかった

## 2 P1 右上の図：睡眠に課題がある人の割合に関する質問項目

大川匡子博士(医学)監修のもと、下記の設問から睡眠課題の有無をスコア化したものです。

過去2週間に週3回以上当てはまるものとしてチェックされたものを、各点数に置き換えて判定基準に照らし合わせました。プログラム前後で同様の項目を質問した結果、実施前の判定結果は平均約7.9点だったのに対し、実施後は平均約4.2点と、大幅に改善いたしました。

### Q 1.寝つき（布団に入ってから眠るまでに必要な時間）

- |    |                |    |                               |
|----|----------------|----|-------------------------------|
| 0点 | いつもより寝つきは良い    | 3点 | いつもよりかなり時間がかかった               |
| 1点 | いつもより少し時間がかかった | 4点 | いつもより非常に時間がかかったか、あるいは全く眠れなかった |

### Q 2.夜間、睡眠途中で目が覚める

- |    |               |    |                    |
|----|---------------|----|--------------------|
| 0点 | 問題になるほどではなかった | 3点 | かなり困っている           |
| 1点 | 少し困ることがあった    | 4点 | 深刻な状態、あるいは全く眠れなかった |

### Q 3.希望する起床時刻より早く目覚め、それ以上眠れない

- |    |              |    |                      |
|----|--------------|----|----------------------|
| 0点 | そのようなことはなかった | 3点 | かなり早かった              |
| 1点 | 少し早かった       | 4点 | 非常に早かった、あるいは全く眠れなかった |

### Q 4.総睡眠時間

- |    |        |    |                     |
|----|--------|----|---------------------|
| 0点 | 十分である  | 3点 | かなり足りない             |
| 1点 | 少し足りない | 4点 | 全く足りない、あるいは全く眠れなかった |

### Q 5.全体的な睡眠の質

- |    |         |    |                       |
|----|---------|----|-----------------------|
| 0点 | 満足している  | 3点 | かなり不満である              |
| 1点 | 少し不満である | 4点 | 非常に不満である、あるいは全く眠れなかった |

### Q 6.日中の気分

- |    |        |    |         |
|----|--------|----|---------|
| 0点 | いつも通り  | 3点 | かなりめいった |
| 1点 | 少しめいった | 4点 | 非常にめいった |

### Q 7.日中の活動（身体的及び精神的）

- |    |       |    |       |
|----|-------|----|-------|
| 0点 | いつも通り | 3点 | かなり低下 |
| 1点 | 少し低下  | 4点 | 非常に低下 |

### Q 8.日中の眠気

- |    |      |    |       |
|----|------|----|-------|
| 0点 | 全くない | 3点 | かなりある |
| 1点 | 少しある | 4点 | 激しい   |

#### 《判定結果》

- ◆ 合計得点が4点未満の場合：睡眠に課題なし
- ◆ 合計得点が4～5点の場合：睡眠にやや課題あり
- ◆ 合計得点が6点以上の場合：睡眠に課題あり



## 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：

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。

“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、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

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・休息サプリ売上 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1,508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・B フーズマーケティング便覧2016」リラックスカテゴリー

## 機能性表示食品へのリニューアル後、売り上げは前年比130%と増加！

2015年8月21日(金)に機能性表示食品へリニューアルして以来、売り上げは前年比約130%<sup>4)</sup>で推移しており、新規顧客獲得率も約2倍<sup>4)</sup>に増えています。

4 健康産業新聞([http://www.kenko-media.com/health\\_idst/009563.html](http://www.kenko-media.com/health_idst/009563.html))より

## 【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。

