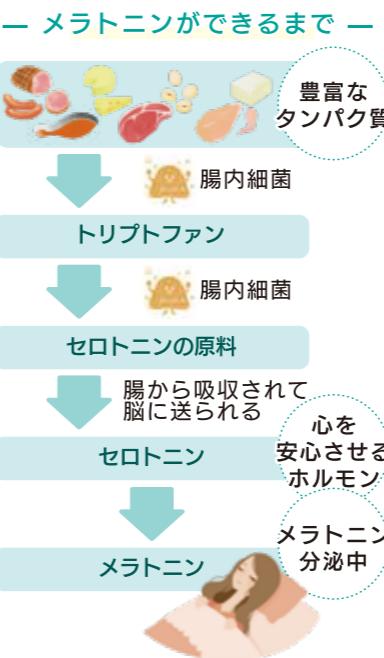


## 腸内細菌が「睡眠の質」に影響

みなさんは毎日の眠りの質に、腸の働きが関係しているのをご存じですか？私たちが夜眠くなるのは、脳内でメラトニンという睡眠ホルモンが働くためです。メラトニンは食事の中のたんぱく質が様々な過程を経て分解・合成されるのですが、食べ物をメラトニンにする最初の役割を担っているのが、腸の中の「腸内細菌」なのです。

腸内に細菌の数が多く、かつ善玉菌が優勢な環境だと、メラトニンの生成はより活発になります。深く良質な眠りへと導かれます。しかし食生活や生活習慣が乱れた生活を送っていると、腸内細菌が悪玉菌優位となり、メラトニンは分泌されにくくなり、睡眠の質はどんどんと低下してしまいます。



## 1. ぐっすり眠る秘訣は腸にあり！

かつて私たちは田畠や森林、土埃等、自然と土に触れやすい環境にて、土の中の有用菌が身体に入る機会が多数ありました。その中には栄養吸収を助けたり、ホルモン物質を作り出したりと、多種多様な菌が存在しています。

より深い眠りを得るために、睡眠時の自律神経を整えることも大切ですが、そのバランスを整えるのに腸に生息する菌が役立つことが研究によってわかつています。現代人は土を汚いものと扱い、口に入らないようにしたため、その有用菌が身体（腸）に入れる機会は大幅に減っています。

安眠サプリ「ネルモア」の主成分は土の中に含まれる土壌菌。毎日摂ることで、腸内に存在する必要な菌を効率的に、腸内に補給することが可能になります。そして腸内細菌を健全な状態に戻すことで、眠りと健康のバランスを整えてくれるのです。

# 腸の健康から始まる！

## 臨床現場で睡眠障害のケアに

3. 漢方医が開発した眠りのサプリ

「ネルモア」は漢方専門医・松本有記先生が10数年の歳月をかけて作り上げた健康食品です。松本先生ご自身が睡眠障害に悩まされた際、発酵土壌菌という素材に偶然出会い、自らの身体でその安眠効果を徹底的に確かめられています。

「ネルモア」は現在、松本先生のクリニックで睡眠障害を抱えた方のために役立てられ、特に朝目覚めたときの爽快感や日中の眠気の改善、疲労感の軽減に、多数の臨床結果が出ています。漢方のノウハウを詰め込んだ眠りのサプリをぜひお試しください！



## 開発者 メッセージ

- ・日中眠気に襲われる
- ・朝スッキリしない
- ・寝つきが悪い
- ・何となくだるい
- ・頭がボーっとする
- etc...

眠り・健康に悩む全ての方へ… 「ネルモア」をお試し下さい！



松本有記クリニック院長

松本 有記

まつもとゆき／京都薬科大学、神戸大学医学部卒。兵庫医科大学病院(皮膚科／内科)、県立尼崎病院東洋医学科(非常勤)尼崎永仁会病院漢方専門外来を経て、現在松本有記クリニック院長。

コロナウイルスの蔓延で日本人の潔癖症には余計に拍車がかかり、重要な体内(腸)の菌の多様性が失われつつあります。これは腸の健康にとっては本当によくない環境です。私たちの身体には、自分の力で健康になろうとする「自然治癒力」が備わっています。対症療法ではなく、全身の不調を整

えて自然治癒力を高めることが、本来の健康を取り戻すためのカギと言えるのです。睡眠の質の低下を感じている人はまずは発酵土壌菌サプリ「ネルモア」を3ヶ月続けて飲んでみましょう。「本物の睡眠があなたの治癒力を高めてくれる」ことを体感していただけたらと思っています。

## — ネルモア体験談 —

夜、眠り続けることができています。

私はストレスを溜め込んだ結果、不眠になりました。病院には「双極性障害(躁うつ病)」と診断され、睡眠薬を処方され3年ほど服用していました。自分では「なんとか睡眠薬なしで自然に眠りたい」と悩んでいて病院とは別に、松本先生のクリニックでネルモアを中心にケアしていただきました。すると睡眠薬なしでも30分以内には眠れるようになり、主治医からも「睡眠薬はそろそろ卒業かな?」と告げられました。ようやく夜、眠り続けるようになった自分が嬉しいです。(30代・女性)



ネルモア

2g×30包 14,904円(税込)

●原材料：難消化性デキストリン(アメリカ製造)、玄米発酵末(発酵紫黒米、加熱紫黒米玄米微粉末、澱粉分解物、マルチトール、米胚芽発酵エキス末、殺菌乳酸菌粉末(デキストリン、殺菌乳酸菌(乳成分を含む))、黒米エキス加工粉末)、複合菌発酵物(デキストリン、乳糖、大豆、トウモロコシ)、マルトデキストリン、コラーゲンペプチド(ゼラチンを含む)、L-カルニチン L-酒石酸塩 / テアニン、L-ロイシン、DL-リノゴ酸、ビタミンE、L-イソロイシン、L-バリン、L-アルギニン、香料、微粒酸化ケイ素、ナイアシン、甘味料(ステビア)、ビタミンB1、ビタミンB6、ビタミンB2、グーガム、葉酸、ビタミンB12 ●飲み方：1日1～2包をお飲み下さい。夜(夕食後～寝る前の間)がおすすめです。

## 土の中の菌で腸内細菌ケア