

良眠アミノ酸“L-テアニン”配合

機能性表示食品

# テア眠<sup>みん</sup>



- 内容量／15g(1g×15本)
  - 1日摂取目安量／1本
- 届出番号【A191】

届出  
表示

本品には「L-テアニン」が含まれます。  
L-テアニンには、夜間の良質な睡眠  
(起床時の疲労感や眠気を軽減)をサ  
ポートすることが報告されています。

機能性関与成分  
L-テアニン200mg

良眠アミノ酸「L-テアニン」200mg配合

「テア眠」で質の良い睡眠を。



知っていますか?

日本人の**約7割**が睡眠に何らかの**悩み**があることが報告されています。

睡眠の質の状況  
国民健康・栄養調査(平成25年度)より



睡眠に悩んでいるのはあなただけじゃない!!

※1ヶ月以内に、寝つきの悪さ、睡眠途中の目覚め、早くに目覚めてそれ以上眠れない、睡眠時間の不足、睡眠の質に不満、日中眠気の6項目のいずれかひとつ以上あてはまった人の割合。

“L-テアニン”には、**夜間の良質な睡眠** (起床時の疲労感や眠気を軽減) をサポートすることが報告されています。

L-テアニンですっきり爽やかな朝♪



**起きたときの疲れを軽減、眠気もスッキリ!!**

L-テアニンが日本人の睡眠に対しどのような効果があるかの文献調査結果から、L-テアニンを200mg摂取すると、起床時の疲労感や眠気が有意に軽減されることがわかりました!\*

※ 小関誠ら,日本生理人類学会誌,9(4)143-150,2004、小関誠ら,日本生理人類学会誌,13(3)147-154,2008の2報の研究レビューより。

飲み物の味をほとんど変えません♪

「テア眠」は、好きなお飲み物などに溶かして、手軽にお飲みいただけます。

お休み前のお飲み物などとともに…



お水



ホットミルク



ハーブティー  
…などなど

## L-テアニンとは?

お茶に含まれるアミノ酸の中で、もっとも多いのがL-テアニンです。玉露や抹茶など、高級なお茶ほどより多く含まれます。1000年以上も前から飲まれているお茶に含まれる成分なので、安心して毎日お飲みいただけます。

