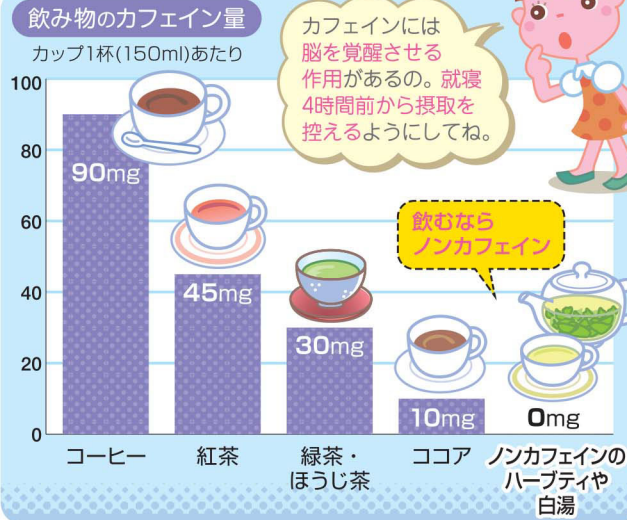


快眠のために…飲み物に要注意!



睡眠不足や質の悪い睡眠は生活習慣病のリスクを高めます。
適度な運動やしっかりと朝食をとることも重要ですが、
就寝前のカフェイン摂取や睡眠薬代わりの寝酒、喫煙を避けることが大切です。

就寝前、カフェインは控え目に!



寝酒には頼らない!



注意 正確なカフェイン量は、飲料の種類、抽出方法、茶葉などにより異なります。

参考文献: 「不眠の悩みを解消する本」(三島和夫著/法研/2015年)、日本食品標準成分表 2015年版(七訂)

ソニー健康
のお知らせ
●INFORMATION●

2022年『HAIJII秋号』を発行します!

ソニー健康の健康情報誌『ハイジイ』には、健康保険に関する大切なお知らせも掲載しています。Web版はソニー健康ウェブサイト「マイページ」からご覧になれます。ぜひ、ご家族の皆さんにもご案内ください。



ソニー健康加入者専用
マイページ
ログイン
マイページとは?



ソニー健康の
ウェブサイト