

## ベター ズィー

## 300カプセル入り

ベター ズィーは睡眠中に身体のコンディションを最適化するようにデザインされたサプリメントです。ベター ズィーの具体的な働きは次の通りです。

- リラックスを促し、睡眠へのスムーズな導入を助けます。睡眠への導入がうまくいかないと睡眠不足を引き起こし、これが慢性疲労の原因の一つとなります。
  - 睡眠の質を改善させます。
  - 回復力を高め、日中のパフォーマンス（仕事、運動など）を向上させます。
  - 成長ホルモンレベルを高めたり、性ホルモンの働きを正常化します。
- また、各成分の主な働きは次の通りです。

Ｌ-グリシン・・・最も単純な構造をしているアミノ酸で、単体の摂取でも成長ホルモンレベルが高まることが確認されています。また、摂取したグリシンは特に脳の松果体に蓄積することが分かっており、寝る前に摂取することで睡眠の質が向上すると考えられています。睡眠に不満を感じている女性に3グラムのグリシンを投与したところ、特に31歳以上の被験者に起床時のすっきり感の向上、疲労感の低減が見られ、また、睡眠時の呼吸状態に問題のある男性に3グラムのグリシンを投与し睡眠時の脳波を調べたところ、深い眠りを表す徐波睡眠の出現の早まりや量の増加が見られました。

Ｌ-トリプトファン・・・アミノ酸の一種で、精神安定や催眠作用のある神経伝達物質のセロトニンの前駆物質です。また、Ｌ-トリプトファン→5HTP→セロトニン→メラトニンという経路で、睡眠をコントロールするホルモンのメラトニンに転換されます。

Ｌ-テアニン・・・緑茶などに含まれるアミノ酸の一種で、抑制性の神経伝達物質のGABAやα波を増やし、リラックス効果をもたらします。睡眠の1時間前に200ミリグラムのテアニンを健常男性に投与したところ、被験者の睡眠の質が改善された（プラシーボよりも悪夢を見ずにぐっすり眠れたと評価、プラシーボよりも起床時に疲労が回復したと評価、計測機器により中途覚醒の減少を確認）という研究結果が発表されています。また、水、緑茶、テアニン添加緑茶を比較した研究によって、テアニンには緑茶以上にストレス時のコルチゾルの上昇を抑える働きがあることがわかりました。

亜鉛酵母・・・多くの酵素に含まれているミネラルで、細胞、組織、免疫系の合成や成長に重要な役割を果たします。また、テストステロン、卵胞刺激ホルモン、黄体形成ホルモン、成長ホルモン、インシュリンの生成に関係しています。

マグネシウム酵母・・・ほとんどすべての酵素の活性を保つのに必要なミネラルで、神経を安定させてリラックスさせる働きがあります。

ニコチン酸アミド（ナイアシンアミド）・・・ビタミンB3。トリプトファンが5HTPに転換される際に必要なビタミンです。また、ニコチン酸アミドは体内でトリプトファンから作られますが、ニコチン酸アミドを外から摂取しこの転換を防ぐことで、より多くのトリプトファンをセロトニンやメラトニンへの材料にまわすことができると考えられます。

ビタミンB6・・・5HTPがセロトニンに転換される際やグルタミン酸がGABAに転換される際に必要なビタミンです。

### 構成成分（1カプセルあたり）

|                    |       |
|--------------------|-------|
| Ｌ-トリプトファン          | 200mg |
| Ｌ-グリシン             | 145mg |
| マグネシウム酵母（マグネシウム5%） | 30mg  |
| 亜鉛酵母（亜鉛5%）         | 20mg  |
| Ｌ-テアニン             | 20mg  |

ニコチン酸アミド..... 2mg

ビタミンB6..... 1mg

その他の成分：被包剤（ゼラチン）、シヨ糖脂肪酸エステル、微粒二酸化ケイ素

使用例：夜寝る前の空腹時に5～10カプセルをお摂りください（寝る直前にプロテインドリンクなどを飲む場合はその30分以上前にお摂りください）。また、成長ホルモンの分泌促進が目的の場合、グルタミン（ボディテクト）と一緒に摂りいただくことをお勧めします。グリシン単体による研究結果とは別に、被験者を二つのグループに分け、一方にはグリシン+グルタミン+ナイアシンを、もう一方にはプラシーボを3週間投与したところ、グリシン+グルタミン+ナイアシンのグループの血清成長ホルモンレベルが増加したという研究結果も発表されています。