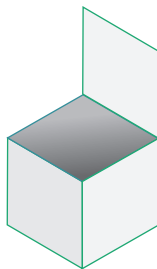


# 感想の小箱

## 睡眠の質

～寝る前にチョコ!??～



エナジードリンクだったり起きておく系(ため)のドリンクが割と有名ではありますが、今回はその逆となります。

というのも最近眠りが浅いか寝起きの満足感が足りてない感があるのです。冬というのもそれに拍車をかけていますし。

なので、密かに人気になっているという「睡眠の質を向上」系を探索してみたくなったのです。

まずはGABA配合系。これが一番商品数が多いです。

睡眠の質だけでなくストレス改善の方を売りにしている商品もあるのでジャンルも幅広い。サプリから飲料やお菓子まであります。手軽なのはチョコレートで、近年ナイトチョコレートという、欧米で寝る前にチョコレートを摂取してリラックスして寝るという文化が日本にもやってきました。

で、それ専用のチョコレートもあり、これを食べて寝ると翌朝の起床時のダルさは無くなります。

続いてはテアニン。お茶で摂取は出来るのですがカフェインも同時に摂ってしまうという点があります。しかしサプリで取ればこの点の問題は無い。ただ自分はリラクゼーションドリンク「ZZZZZ…」が気に入っています。

テアニン+GABA+グリシンが摂取出来てなおかつ250mlという事もあり、他社の同様の飲料が大体100mlなのに対して多いこともあり、入浴後の水分補給も兼ねて飲めるというのは強い点ではないかと。

それ以外にも乳酸菌ベースだったり、コエンザイムQ10ベースだったり群雄割拠な状況で、今が一番手を出す時期なのでは、と想ったり。

## T-LEVEL

### profile T-LEVEL

ずーっと岡山県在住。

映画、ラジオ、PC&スマホガジェット、旅行、スポーツ観戦、食などなど、その時自分のアンテナに引っかかったものを感想の小箱として発信!



# 月の出ぬ間に

選挙に棄権する人たちが投票に行くようになるには？

紫水DANNA勇太郎/居待月

結論から書きましよう。現状生活の状況だときっと行かないだろうと思います。だつてきつと多くの日本人はそれほど生活に困つてないでしょ。いや裕福ではないですよ。でも食つや食わずだつたり住むところがなかつたりこのままでと死んじやうなんていう方は、おそらく比較的少数なんじやないかと思えます。だからきつと目くじら立てて「現状を変えなきゃ!」なんて思つてないと思えますし、だから投票日当日に特に用事も無いのに渋谷をぶらついてたりなんてことが優先されるんじやないかなと思つてますよ。

まあ昔のことを考えれば、一揆やら打ち壊しやら襲撃なんて話は、それこそ本当に追い詰められてそれしかないなんて思つた人たちが起こしていると思えますから、つまり今の日本人においてその可能性は少ないと思えるわけです。税金は上がる、生活インフラの利用料は上がる、食品も上がる、しかし給与は上がらない。そんな中でも首相の給与はアップさせる。ちよつと古い話ですけど東京五輪の時の東急エージェンシーのディレクターの日給が35万円ですよ。こういう情報に触れてもムカッ腹が立たないなんてホント余裕ある方々ばかりなんだなあと思えます。それともDMなのかもですね。ま、「政治なんてよく分からないし、自分が投票してもしなくても変わらないと思つし、まあやらせておけば?」なんて感じかもしれません。どの辺りまでやられたら考える気になるんでしょうねえ。いや…最近の「〇〇メガネ」さんや「ザイム真理教」の連中が、選挙と選挙の間隔が空いているのをいいことにだいたい好き放題



しているけど、通常はそのところほらうまくコントロールされるからなあ…。そんな気になるところまでならないかもです

ね。マスコミ管理とか野党潰しとかうまいなあと思えますもん。その上スポーツや娯楽で視線を逸らす。そしてコロツと騙される。いや、その手前でそこに目が行くことさえ抑制されるわけですよ。で、納めた税金はじゃぶじゃぶとよく分らないところに使われていくわけですね。ダメだこりや。というところで、選挙

### profile 紫水 DANNA 勇太郎

あらゆるジャンルの表現者・アーティストと出逢えるサイト「Spinart-スピナート」運営。

ミュージシャンとしても音楽作品を各種サブスクメディアでリリース中。愛うさぎ「うみ」のYouTube動画「うさぎのうみちゃんねる」のおじい。

Web戦略企画制作、Web・SNS関連著書多数、スタッフ育成、Web運用セミナー講師、等。

詳細プロフィールや連載記事はこちらをご覧ください。

<https://www.spinart.jp/contents/writer/utaro-shimizu.html>

に棄権する人たちが投票に行くようになる方法は多分ない…でした。ちゃんちゃん。