

眠りプロジェクト★第1弾

## ナイトキャップサービス

軽やかな一杯と軽食で穏やかな時間を楽しむ  
ホテルで味わう、夜のリラックスタイム。

21:00 ~ 23:00



## レモン水



レモンに含まれる香り成分「リモネン」にはリラックス効果があり、気持ちを落ち着かせて睡眠の質を高める働きがあります。そのため、リラックス効果や安眠効果が期待できます。また、ビタミン C には疲労物質の排出を促し、体内的老廃物を取り除くデトックス効果があります。さらに、血行を促進する作用によって翌朝のむくみ解消にも役立ちます。加えて、レモンの適度な酸味は腸を刺激し、胃腸を活性化させるとともに、朝の口腔内をリフレッシュする効果もあります。

## ラーメン



## お酒



アルコールには脳の働きを抑えてリラックスさせる鎮静作用があり、入眠までの時間を短縮して寝つきを良くするといわれています。さらに、リラックス効果によってストレスや不安を感じにくくさせ、気分転換や安心感を得ることができます。