

## Youtubeミンテックチャンネルのご紹介

<https://www.youtube.com/channel/UCUP-8oeqhMZZKN9pPIODZAQ>

お客さまからのご要望にお応えするため、このたび商品のPVや商品の使い方の動画をYoutubeチャンネルにアップいたしました。百聞は一見に如かず、ご説明書をご覧いただくよりもよりわかりやすいと思いますので、ぜひご活用くださいませ。

★MINTECH水素発生器のご紹介

<https://www.youtube.com/watch?v=3DIth0c-sqc>

★アクアワールドのご紹介

<https://www.youtube.com/watch?v=w8hpuCTrId0>

★アクアワールドの使い方

[https://youtu.be/zJ6VVpf0E\\_c](https://youtu.be/zJ6VVpf0E_c)



プレゼントキャンペーン実施中!



MINTECH水素発生器  
MT-A100

MINTECHアクアワールド  
MT-B150

MINTECH水素発生器MT-A100を1台お買い上げのお客さまになんと!MINTECHアクアワールド1セットをプレゼント♪  
2021年年末までです!

~健康ライフ~

## 睡眠不足は量より質でカバー

みなさんの睡眠時間はどのくらいでしょうか。

ベストな睡眠時間は人によって異なるといわれています。

一日わずか3時間の睡眠を続けても全く生活に支障がないショート・スリーパー、10時間以上眠らないと調子が出ないロング・スリーパーは、それぞれ全人口の5%未満程度存在するそうです。

死亡率やうつ病、肥満などの罹患率と睡眠時間の関係を調べると、7時間前後を底としてU字形のカーブを描くデータがあるので、**平均的な人は、7時間を目安にするとよい**とのことなのです。

しかしながら、日本人は睡眠時間が足りてないようです。2018年のOECDによる国際比較では、睡眠時間のもっとも短い国が日本でした。

わずかな睡眠不足が借金のように積み重なる**睡眠負債**は命にかかわる病気のリスクを高め、日々の生活の質を低下させます。

そんな睡眠負債を返済するためには、できることなら睡眠時間を毎日少しずつ増やすことが大切ですが、1時間早く就寝するのが難しい人は、「30分早寝&30分遅起き」など工夫してみましょう。また、「15分プチ昼寝」も効果的です。

**ぐっすり**と眠れるように、睡眠の質を高める工夫も有効です。



MINTECH

株式会社ミンテック

〒130-0022

東京都墨田区江東橋4-24-5

協新ビルディング401号室

TEL 03-5669-0986

FAX 03-5669-0987

E-mail: info@mintech.ne.jp

<https://www.mintech.ne.jp/>

弊社ではようやくYoutubeチャンネルを開設いたしました。商品のご案内動画を見ることが出来ます。ぜひご覧くださいませ。

編集後記  
鈴虫の美しい鳴き声が秋の夜長を彩る時季となりました。いかがお過ごしでしょうか。まだ油断はできませんが、コロナの感染者数が減少傾向にあり、ほっとしています。



MINTECH アクアワールド  
MT-B150