

**あの「睡眠カフェ」が、全面リニューアルして原宿に移転！**  
**「ネスカフェ 睡眠カフェ in 原宿」3月24日(水)にオープン**  
**～コーヒーの“飲み分け”から、フード、最新スリープテックまで総合的に体験可能～**

ネスレ日本株式会社(本社:兵庫県神戸市、代表取締役 社長 兼 CEO 深谷 龍彦、以下「ネスレ」)は、良質な睡眠のために必要な情報を総合的に学び・体験できる新情報拠点「ネスカフェ 睡眠カフェ in 原宿」を「ネスカフェ 原宿」内に新設し、3月24日(水)より営業を開始いたします。



**■ご自宅での“眠りの質”を高める方法を、総合的に学び・体験していただける新情報拠点**

ネスレは、社会的に大きな問題となっている日本人の睡眠不足に注目し、コーヒーの飲み分けを通じて新しい睡眠スタイルを提案する体験型カフェ「ネスカフェ 睡眠カフェ」を、これまでに期間限定で3回、2019年3月からは東京・大井町で常設店舗を運営してまいりました。(※参考資料)

昨今、2020年から続く社会環境の変化に伴う外出自粛や心理的な不安の増加により、“睡眠の悩み”が改めて注目されていることを踏まえ、ネスレは、これまでも提唱してきた“ネスカフェ 睡眠カフェ”での学びをご自宅に持ち帰り、ご自宅での良質な仮眠・睡眠につなげていただく”というコンセプトはそのままに、より総合的に睡眠について学び・体験していただける場として、「ネスカフェ 睡眠カフェ」を全面リニューアルし、新情報拠点「ネスカフェ 睡眠カフェ in 原宿」としてオープンします。

**・ゆったりとした半個室ブース席で、くつろぎながらコーヒーの“飲み分け”を学ぶ**

「ネスカフェ 睡眠カフェ in 原宿」では、他のお客様との接触や人目を気にせず、くつろいでお過ごしいただける半個室ブース席を4席ご用意しており、くつろぎながら、「ネスカフェ」をゆっくりと楽しんでいただけます。ご予約時に、お客様のお好みによりレザーライニングチェアまたはソファをお選びいただけるほか、ご利用の時間に応じ「ネスカフェ」のコーヒーを1～2杯提供いたします。お客様にはブース内に設置したご案内を参照していただきながら、用途に応じたコーヒーの“飲み分け”について学んでいただけます。

- 30分のご利用時： カフェインを含むコーヒーを1杯飲みながら、「コーヒーナップ」(※参考資料)という仮眠スタイルについて学んでいただけます。
- 60分以上のご利用時： カフェインレスコーヒーとカフェインを含むコーヒーをそれぞれ1杯ずつ提供します。コーヒーは安眠を妨げられる恐れがありますが、カフェインレスコーヒーであればカフェインをほとんど含まないので、眠りの質を保つことが期待されます。



**・“睡眠の質”に着目して開発した食事を“食べて”学ぶ**

睡眠、特に眠気の科学の第一人者である広島大学 林 光緒教授のアドバイスを参考に開発したメニューとして、アミノ酸の一種であるトリプトファンを含む食事2品、シャキッとさせるのにおすすめのデザート1品の計3品を提供します(※1)。



グリルステーキとゴロッと野菜のサラダ(※2)



スパイシーシュリンプライス(※2)



グレープフルーツブリュレ

柑橘系の香りで、シャキッとさせるデザート

(※1)食事2品は「ネスカフェ 原宿」2階のカフェスペースにて提供、(※2)1人分当たりトリプトファン約300mg(ネスレ日本計算値)

## ・自然で快適な寝起きに大切な、照明の役割を学ぶ

「ネスカフェ 睡眠カフェ in 原宿」では、睡眠課題に光でアプローチし、心地よい就寝と目覚めをサポートする「SmartSleep ウェイクアップ ライト」をはじめとした、フィリップスの睡眠領域におけるソリューション「SmartSleep シリーズ」全 3 製品(※参考資料)を実際に手に取り、お試しください。



「SmartSleep ウェイクアップ ライト」

### ■概要

- ◆名称: 「ネスカフェ 睡眠カフェ in 原宿」
- ◆場所: 東京都渋谷区神宮前 1 丁目 22-8 ネスカフェ 原宿 3F
- ◆営業時間: 11 時から 20 時 (最終受付 19 時 30 分、フード・ドリンクラストオーダー 19 時 00 分)
- ◆席数: 4 席 (レザーリクライニングチェア 3 席、ソファ 1 席)
- ◆予約方法: 3 月 10 日(水)10:00 より、専用ウェブサイトにて予約を受け付けます。<https://suimin-cafe.jp>
- ◆詳細:
  - ・人目を気にせずくつろいでいただける、半個室ブース席。
  - ・ご利用時間に応じ、「ネスカフェ」のコーヒーを 1~2 杯提供。
  - ・フィリップスの「SmartSleep シリーズ」3 種をご利用可能。
  - ・スマートフォンで色や明るさをカスタマイズできるスマート照明。
  - ・ハイレゾ音源の、森や川の自然音で眠りを誘う安眠ミュージック。

### ◆料金と提供内容:

時間	内容	利用料金(税込)
30 分	ブース利用+カフェインを含むコーヒー1 杯	825 円
60 分~以後 30 分ずつ延長可能	ブース利用+コーヒー2 杯 (カフェインを含むコーヒー、カフェインレスコーヒー)	1,650 円 以後 30 分ごとに+825 円

以上

### 参考資料

#### ■コーヒーナップ

15 分程度の短い仮眠の前にカフェインを含むコーヒーを飲む仮眠スタイルです。私たちには、脳の働きを回復するために睡眠が必要です。眠気は日中にも起こり、仮眠をとることは眠気を飛ばすのに有効ですが、長い仮眠は目覚めた後も眠気が残り、仮眠後の活動時間帯のパフォーマンスにプラスに働きません。そこで、15 分程度の短い仮眠が有効とされています。さらに、その短い仮眠の前にコーヒーを飲むことにより、ちょうど起きた頃にカフェインでシャキッと、その後のパフォーマンスに役立つとされています。

#### ■提供するコーヒーについて

アイスの場合は「ネスカフェ ゴールドブレンド コク深め ボトルコーヒー」を、ホットの場合はコーヒーマシン「ネスカフェ ゴールドブレンド パリスタ」で淹れた「ネスカフェ ゴールドブレンド」を提供いたします。



画像(左から): 「ネスカフェ ゴールドブレンド コク深め ボトルコーヒー カフェインレス」、「ネスカフェ ゴールドブレンド コク深め ボトルコーヒー 無糖」、「ネスカフェ ゴールドブレンド カフェインレス」、「ネスカフェ ゴールドブレンド」、「ネスカフェ ゴールドブレンド パリスタ 50[Fifty]」

## ■株式会社フィリップス・ジャパンの「SmartSleep」シリーズについて

フィリップスの睡眠ソリューション「SmartSleep シリーズ」は全 3 種のラインアップで、さまざまな睡眠の悩みを抱えている方々のサポートとなり、ワンランクアップのライフスタイルをお届けいたします。

 <p><b>SmartSleep ウェイクアップ ライト</b> 心地よい就寝と目覚めをサポートする光目覚まし時計です。太陽光を再現し、朝日や夕日のように時間とともに色を変化させることで、自然な目覚めやリラックスした眠りをサポートします。</p>	 <p><b>SmartSleep スノア サイレンサー</b> いびき発生要因の一つである「おおむけ寝」にアプローチしたベルトです。自己学習機能が搭載され、ユーザに合わせた振動の強さやパターンを最適化し、自然に寝返りを促すことでいびきを抑制します。</p>	 <p><b>SmartSleep ディープスリープ ヘッドバンド 2</b> 脳波を計測し、睡眠が深くなったタイミングでオーディオトーンを流すことで徐波を活性化、深い睡眠の質を高めることを目的に開発されたヘッドバンドです。新たに、眠りを導くスリープサウンド機能やアラーム機能が追加、就寝から起床まで一貫した睡眠サポートを実現、骨伝導スピーカー内蔵で快適性も向上させました。</p>
---	--	--

詳しくは: <https://www.philips.co.jp/c-e/hs/smartsleep>

## ■店内の間接照明について

スマートフォンで色や明るさをカスタマイズできるスマート照明「フィリップス Hue (ヒュー)」を設置しています。ポータブルなので場所に応じた色彩豊かな間接照明としての活用や、スケジュール機能で時間帯に応じた明かりに切り替えることで生活にメリハリが生まれ、「Well-being」が高まります。店内では、人体に照明が与える生物学的影響を研究して開発した「ライトレシピ」から暖色系モード「くつろぐ」を選択し、リラックス空間を演出します。



フィリップス Hue Go

## ■店内の音源について

ハイレゾ音源の、森や川の自然音で眠りを誘う安眠ミュージックを用意します。ハイレゾ音源は従来の圧縮音源と比較して、脳に快感及び安心感を与え、不快感や不安感を減少させる、という研究結果があります。



R-LIVE

## ■これまでの「ネスカフェ 睡眠カフェ」の展開

### (1)「ネスカフェ×フランスベッド 睡眠カフェ」

ネスレとフランスベッド株式会社が、ベッドで眠れる体験型カフェを 2017 年 3 月 16 日(木)から 26 日(日)の期間限定で「ネスカフェ 原宿」にオープンしました。

プレスリリース: [http://www.nestle.co.jp/media/pressreleases/allpressreleases/documents/20170303\\_nescafe.pdf](http://www.nestle.co.jp/media/pressreleases/allpressreleases/documents/20170303_nescafe.pdf)

### (2)「ネスカフェ×全日本ベッド工業会 睡眠カフェ」

ネスレと全日本ベッド工業会が、「夜の睡眠」と「昼間の仮眠」を疑似体験できるカフェを 2017 年 8 月 31 日(木)から 9 月 9 日(土)の期間限定で銀座「CHAIRS」にオープンしました。

プレスリリース: [http://www.nestle.co.jp/media/pressreleases/allpressreleases/documents/20170810\\_nescafe.pdf](http://www.nestle.co.jp/media/pressreleases/allpressreleases/documents/20170810_nescafe.pdf)

### (3)「ネスカフェ×りらくる 睡眠カフェ」

ネスレと株式会社りらくるが、「夜の睡眠」と「昼間の仮眠」を疑似体験できるカフェを 2018 年 3 月 15 日(木)から 25 日(日)の期間限定で銀座「CHAIRS」にオープンしました。

プレスリリース: [https://www.nestle.co.jp/media/pressreleases/allpressreleases/documents/20180227\\_nescafe.pdf](https://www.nestle.co.jp/media/pressreleases/allpressreleases/documents/20180227_nescafe.pdf)

### (4)「ネスカフェ 睡眠カフェ 大井町店」

コーヒーの飲み分けを通じて新しい睡眠スタイルを提案する体験型カフェ「ネスカフェ 睡眠カフェ」のフラッグシップ店舗として、2019 年 3 月 6 日(水)より営業開始。※2020 年 12 月 25 日(金)営業終了

プレスリリース: [https://www.nestle.co.jp/media/pressreleases/allpressreleases/documents/20190218\\_nescafe.pdf](https://www.nestle.co.jp/media/pressreleases/allpressreleases/documents/20190218_nescafe.pdf)