

5月 おいしいえいよう

進学や就職などで新しい環境になってから1か月。慣れてきつつある5月は、何かと憂鬱になることもあります。

食事のちょっとしたことを意識して精神を安定させるホルモンの分泌を促し、憂鬱になるリスクを減らしてみましょ。

幸せホルモンご存じですか？

精神を安定させる作用を持つ「セロトニン」のことをいいます。これは脳内の神経伝達物質の一つで、ドーパミン（喜び、快楽）、ノルアドレナリン（恐怖、驚き）を制御して精神を安定させる作用があります。セロトニンが不足すると、気分が落ち込んだり、不眠になるなどしてうつ病等につながるとも言われています。



近年、セロトニンの低下の原因に、女性ホルモンの分泌の減少が関係していることが判明し、更年期障害と関りがあることが知られるようになりました。

セロトニンを分泌させる方法

日光を浴びる



ストレスを受けない、解消する
マッサージやエステでリラックスするの〇

適度な運動をする

ダンスやウォーキングなど
リズムカルな運動が〇



スキンシップや呼吸法



睡眠をしっかり取る



食事で意識したいポイントは？

○セロトニンを分泌させるために必要な3つの栄養素を摂る。

トリプトファン …… セロトニンの材料。
良質なたんぱく質を多く含むもの



ビタミンB6 …… トリプトファンをセロトニンにするために役立つもの。
青魚や、鶏肉、バナナなど



炭水化物 …… 生成されたセロトニンを脳内に取り込むために必要なもの。
主食となるご飯やパン、特に玄米や雑穀、全粒粉パン



トリプトファンは「必須アミノ酸」のうちの1つ。必須アミノ酸とは、私たちが生きていくために必要なアミノ酸であって、体のなかで作ることができないアミノ酸なので、食事で摂るしかありません。

○無理なくできる範囲でバランスを良くする。

○最も大事なのが朝ごはん

朝ご飯で脳を覚醒させ、効率よくセロトニンが分泌される土台を作ることが重要です。時間がないときは、バナナ1本や牛乳1杯など少しでも◎

○咀嚼を意識して献立を考える

咀嚼のリズミカルな運動によりセロトニンの分泌が促されます。ガムを噛んでも同じ効果があります。

○誰かと一緒に楽しく食べる

……メニューの一例……

「和食」雑穀米、鶏の照り焼き、青菜のピーナツ和え、南瓜の煮物、お味噌汁
「洋食」全粒粉トースト、鮭のムニエル、ポトフ、バナナヨーグルト