



道民の健康情報

“幸せホルモン”を活性化させて、
心と体を健康に!!

“幸せホルモン”と呼ばれる代表的な物質として、セロトニン、オキシトシン、ドーパミンの3種類があります。今回は『セロトニン』について紹介します。セロトニンはホルモンではなく自律神経を整える「神経伝達物質」です。セロトニンが“幸せホルモン”と呼ばれるのは、ドーパミンやノルアドレナリン（恐怖や驚きに関係しています）を制御して、精神を安定させる作用を持つ

ているからです。セロトニンがしっかりと分泌されていると、交感神経と副交感神経のバランスが整い精神が安定します。気分の浮き沈みが少なくなることにより、ストレスやイライラも軽減されます。逆にセロトニンが不足すると、このバランスが乱れ、慢性的なストレス過多や不眠になり、うつ病を引き起こす可能性があります。

～セロトニンを増やす方法～

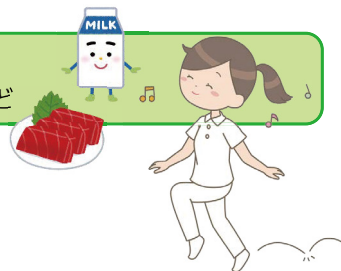
【運動】 ウォーキング、ストレッチ、スクワットなどの適度な運動を取り入れよう！

【食事】 トリプトファンが豊富な食材を食べよう！

セロトニンは脳内で作られますが、その材料として必須アミノ酸のトリプトファンが必要です。トリプトファンは体内で生成できないので、食事から摂らなければなりません。さらにトリプトファンからセロトニンを合成する時には、ビタミンB6が必要です

トリプトファンを豊富に含む食品：大豆・豆製品、乳製品など

ビタミンB6を豊富に含む食品：玄米、牛・豚・鶏のレバー、マグロや鰹の赤身など



【適度な日光浴】 起床後30分までに15～30分程度の日光を浴びよう！

太陽の光が網膜を刺激し、セロトニンの生成を活性化してくれます。

【感情を動かす】 意識的に脳を活動させることでセロトニンを増やすことができます。

映画や小説など芸術に触れることもおすすめです！

日頃の生活を見直しセロトニンを増やして、心身ともに健康に過ごしましょう。