



ご存じですか？

✧ ✧ ✧
幸せホルモン
✧ ✧ ✧
セロトニン

やる気や幸福感につながる脳内の神経伝達物質のおよそ9割を占めると言われています。
「精神を安定させる働き」のほか「食欲を抑える働き」にも関りがあります。

セロトニンの分泌を促すには？

1

日光を浴びる

朝日が眼の網膜を刺激すると脳内の松果体にあるメラトニンがセロトニンに変換されます。

2

バランスのよい食事を摂る

セロトニンの材料となるトリプトファンは必須アミノ酸といい、食事から摂る必要があります。

3

適度な運動

一定のリズムでの運動は、セロトニンの分泌を促します。ウォーキングを始め、咀嚼や意識的な呼吸も効果的です。

2

腸内環境を良好に保つ

セロトニンは脳内のほか、小腸の粘膜でも作られています。腸の蠕動運動を促し、消化やスムーズな排便に関わります。

トリプトファンを含む代表的な食べもの

大豆製品



乳製品



たまご



バナナ



肉・魚



種実類



穀類



これらを含む食品を偏りなく日常的に取り入れます

食生活は、主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスをとしましょう

食事でたんぱく質摂取

トリプトファン



ビタミンB群

鉄

ビタミンC

マグネシウム

亜鉛

セロトニン生成の
助けとなる
栄養素

適度な運動や
良好な腸内環境で
セロトニン分泌
アップ！

セロトニン生成



朝日を浴びると

メラトニンは
副交感神経を優位にして
眠りを促進します

セロトニン
血中濃度上昇
14～16時間
経過

メラトニン生成

良質な睡眠

トリプトファンを
しっかり摂って、
生活習慣を整えることが
大切なんだね！

