

幸福感を作り出すホルモン「セロトニン」

前向きな気持ちで日々アクティブに過ごせるようにするために。
様々な要因は必要ですが、食事からもサポートをしていきましょう。

- セロトニンの作用を知る
- セロトニンの原料「トリプトファン」
- 食事以外で気を付けること、対策

セロトニンの作用を知る

<心のバランスを整える作用のある伝達物質>

セロトニンが低下すると、攻撃性が高まったり、不安やうつ・パニック障害などの精神症状を引き起こすといわれています。また、セロトニンの低下の原因の一つに、女性ホルモンの減少が関係していることが判明し、更年期障害と関わりがあることが分かってきました。

1. 脳内の神経伝達物質のひとつ
ドーパミン（緊張・興奮系ホルモン）やノルアドレナリン（覚醒のホルモン）を制御し精神を安定させる働きをする
2. 必須アミノ酸であるトリプトファンから作られる
トリプトファンが含まれる食事をするとセロトニンが体内に作られます
3. 体と脳内に分布
セロトニンは腸内におよそ90%、血液中に8%、脳内に2%程度ずつあるとされている
4. セロトニン神経は朝起きると活性化し、夕方になるにつれて活動が落ちていく
5. セロトニンからメラトニンが作られる

<セロトニン不足になる原因>

慢性的な運動不足	不規則な生活	タンパク質不足
便秘	お酒の飲み過ぎ	パソコンやゲームなどのやり過ぎ

セロトニンの原料を摂ろう！

<トリプトファン>

- 1) 体内で作ることのできないアミノ酸 『必須アミノ酸』の一つで食事から摂る必要がある
- 2) トリプトファンからセロトニンやメラトニン、ナイアシンが合成される。
- 3) 睡眠導入効果、鎮痛作用、抗うつ作用、記憶学習に関与
- 4) 食品からの過剰摂取の報告はないが、サプリ等健康食品は注意が必要
サプリでの過剰摂取は無気力、吐き気、頭痛等の報告有り、精神薬や他薬品との併用も懸念されている
- 5) 不足すると精神不安定になり、睡眠障害を起こすこともある

トリプトファンを多く含む食品

肉類	牛レバー、豚肉、鶏肉など
魚類	アジ、かつお、まぐろ、いわし、ブリなど
魚卵類	すじこ、いくら、明太子など
大豆類	納豆、枝豆、豆乳、とうふ、味噌、など大豆製品
乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズなど
果物	バナナ、アボカド、キウイフルーツなど

トリプトファンを効率的に摂取するために必要な栄養素

<ビタミン B6> トリプトファンの合成に関与：魚類、レバー、肉、バナナなどに多く含まれる

- 1) 免疫系の維持、たんぱく質のエネルギー産生を補助
- 2) 不足：ペラグラ様症候群、脂漏性皮膚炎、舌炎、口角症、リンパ球減少症、うつ状態、錯乱、脳波異常
- 3) たんぱく質を多くとる人ほどたくさん必要となる
- 4) 腸内細菌によってもつくられるので不足しにくいですが、抗生剤の長期間服用で不足することがある
- 5) 食品からの過剰摂取の報告はないが、サプリ等健康食品は注意が必要
- 6) 大腸ガンの予防因子

生理前に憂うつな症状のでる月経前症候群の人では、体内でビタミン B6 不足がみられたという報告もあります

<腸内環境を整える>

脳と腸は神経でつながっています。

腸内環境を整える食事や、腸を休ませて疲労させないことも大切です。

- 1) 食物繊維：葉物野菜、根菜類、海藻類、穀物類
- 2) 発酵食品：ヨーグルト、納豆、味噌、醤油、漬物 など
- 3) 水分・油脂

セロトニンの分泌を促す方法

<セロトニンの分泌を促す>

適切な食事	トリプトファンを摂取する、バランスの良い食事
朝、太陽光に当たる	網膜から太陽の光を30分程度浴びると、セロトニン神経が活性化される
リズムカルな運動	歩行運動、咀嚼、意識的な呼吸
感情を動かす	喜怒哀楽の感情を引き出すとセロトニンが増える 笑顔（口角を上げる）は嘘でも心に影響がある 感動の涙は自律神経をリセットする
睡眠	脳をしっかり休ませる 睡眠不足は脳機能の低下につながる