



今回のテーマ

セロトニン



「セロトニン」を聞いた事がある方も多いと思います。
聞いた事が無い方も「幸せホルモン」と聞くと
ピンときた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。
今回は体のなかにある幸せホルモンである
「セロトニン」を増やすお話しです。

セロトニンとは

セロトニンは、脳内で働く神経伝達物質のひとつで、感情や気分のコントロール、精神の安定に深く関わっています。セロトニンが不足すると脳の機能の低下が見られたり、心のバランスを保つことが難しくなります。セロトニン不足は、ストレス障害やうつ、睡眠障害などの原因になりうることも知られています。また、セロトニンは精神面だけでなく、消化や排便、体温調節など、体の様々な働きに関わっています。体調を整える作用があるため、ストレスに対して効果のある脳内物質です。

セロトニンを作り出す方法

★太陽の光を浴びましょう

太陽の光を浴びると、目から脳に信号が出され、脳内でのセロトニン合成が活発になります。日照時間の少ない季節には、適度に太陽の光を浴びる事を意識しましょう。光を浴びる時間は季節にもよりますが、1日20～30分程度が良いとされています。



※注意
日差しの強い夏場は涼しい室内の窓際で日光を浴びる事で十分効果は期待出来ます

★リズム運動をしましょう

ウォーキングやスクワットなど、一定のリズムで同じ動作を繰り返す「リズム運動」によってセロトニンが増える事がわかっています。また、食事の時によく噛むこともリズム運動のひとつです。どの運動の場合も、運動を始めて5分後くらいからセロトニン濃度が高まり、20～30分でピークに達します。「疲れた」と感じるレベルになるとかえってセロトニンの機能は低下します。また、自分にとってきついと感じる運動や、苦手な運動の場合も効果が期待できません。



★睡眠

脳は複雑で高度な活動を行う器官のため、定期的にしっかり休む事が重要です。寝不足が続くと些細な事でイライラしたり、気分が晴れなかったりするように、脳の機能低下してしまうのです。また、セロトニンが減ると、睡眠に大きく影響するメラトニンも減少するため、夜眠くなれなくなったり、睡眠の質が下がったりと弊害が出ます。



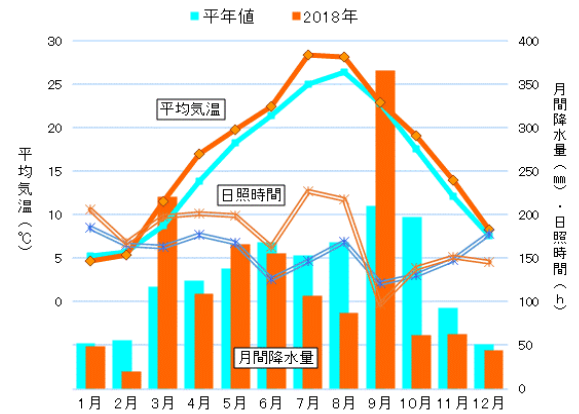
セロトニンと食事

夏が終わると秋に向けて、日照時間や日射量が大きく減少し、セロトニンが不足します。

セロトニンを増やす上で、日に当たる事は大変重要です。夏よりも日照時間が減る秋になると、体で浴びる日光が減少するため、そのセロトニン不足を補うように、精神を安定させようと食欲や睡眠欲が増加してしまいます。右の表の様に、9月に入ると途端に日照時間が短くなるのが分かります。

秋～冬にかけては日照時間が減り、セロトニンが作られにくくなるため、健康面や精神面で体調の不良を訴える人も多くなります。そんなセロトニン不足を食べ物でも改善出来ます。

2018年の天気(気温・降水量・日照時間の対平年値比較)



(注)平年値は1981年～2010年の平均 (資料)気象庁

セロトニンの材料を摂りましょう

セロトニンを体内で生成するために必要なのは、必須アミノ酸のトリプトファンです。トリプトファンは食事から取り込む必要があります。

『セロトニンを活性化させるためのポイント』

単純にトリプトファンが多く含まれる食材だけを摂取しても意味がありません。体内でセロトニンを作り出す状態にするためには、合成に必要なエネルギー源である炭水化物、合成を促進するビタミンB6の摂取が同時に必要です。

◎まずはバナナを食べましょう◎

バナナはセロトニンはもちろん、炭水化物、ビタミンB6もバランスよく含まれています。

『たんぱく質』

食品中に含まれるトリプトファン量は、たんぱく質量の約1%とされています。たんぱく質を多く含む、大豆や乳製品、魚類や肉類などを摂取する事が望ましいです。

『炭水化物』

トリプトファンを積極的に合成するために穀物やいも類、果物といった炭水化物を摂る必要があります。

『ビタミンB6』

血糖が上昇し、脳内でのトリプトファンの合成が促進されるため鮭やサバ、鶏むね肉やささみなど脂身の少ない肉類、にんにくやしょうがなども積極的に摂りましょう。

セロトニンの素となる食材



参考資料: 食養相談室 健康コラム | 日本クリニック株式会社

www.japanclinic.co.jp

セロトニン | e-ヘルスネット(厚生労働省)

www.e-healthnet.mhlw.go.jp

医療法人社団平成医会 | セロトニンの増加が心身に及ぼす影響

www.heisei-ikai.or.jp

参考画像: 東栄新薬のキングアガリクス

<https://www.kingagaricus.com/post-2362/>

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。

<http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士: 清光

