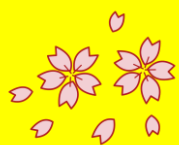


# ゆめとし春号

幸せホルモンが増える食べ物って知っていますか？



幸せホルモンと呼ばれる

「セロトニン」を聞いた事がありますか？



セロトニン⇒脳内ホルモンのひとつ。

精神状態の安定に関係に  
関与している物質のこと。

セロトニンは脳内で作られますが、その材料となるのが必須アミノ酸のひとつであるトリプトファンです。必須アミノ酸は体内では作ることが出来ない  
ので、必ず食べ物などから摂取する必要があります。そしてトリプトファン  
からセロトニンを作る際にはビタミンB6が重要な役割を担っています。

食べ物から摂取したトリプトファンは日中はセロトニンに変化し、夜になると睡眠を促す睡眠ホルモンであるメラトニンに変化します。

トリプトファンが不足すると、セロトニンが十分に作られず、**攻撃的**になっ  
たり、**不安や鬱**を引き起こすことがあります。同様にメラトニンも十分に作  
られず、**睡眠の質の低下や不眠症**を引き起こすことがあります。

そして、ストレスや疲労が溜まっていくと幸せホルモンの**セロトニンの分  
泌量が減少したり、働き制限**されてしまうことがあります。なので、日頃  
から食事でセロトニンの材料となる**トリプトファン、ビタミンB6を  
摂取**することが大切です。



# 幸せホルモン

## セロトニンの材料となるトリプトファン、 ビタミンB6が豊富な食材

### <トリプトファン>

- ・大豆製品  
(豆腐、納豆、きなこ、醤油、味噌など)
- ・乳製品  
(牛乳、チーズ、スキムミルク)
- ・赤身魚  
(マグロ、カツオ、ツナ缶、鰹節など)
- ・穀類  
(白米など)



### <ビタミンB6>

特に**バナナ**がおすすめ！それほどトリプトファンは多くないですが、ビタミンB6をはじめ多くのビタミンやミネラルと一緒に摂取できます。

**豆腐や牛乳**などトリプトファンが多い食材と合わせるとより効果的です。他には、鮭、さば、さんまなどの魚類、鶏むね肉、鶏ささみ、抹茶、ごまなど。

イライラしたり、気持ちが落ち込んだり、疲れが溜まっていたり、夜寝付けない、寝ても疲れが取れない等、こんな症状を改善・予防したい方は、**幸せホルモン：セロトニン**を増やすために紹介した食材を取り入れてみて下さい。



小城市三日月保健福祉センター『ゆめりあ』  
指定管理者 シンコースポーツ九州株式会社  
TEL. 0952-73-9280 FAX. 0952-73-9282

【休館日】 第3月曜日とその翌日(祝日の場合は翌平日とその翌日)  
年末年始(12月29日~1月1日) ※お盆は通常営業  
【利用時間】 10:00~21:30(最終受付21:00)



YUMERIA\_MIKATSUKI