

🌻 セロトニンを増やすための生活②

【食事】

・セロトニンの原料であるトリプトファン

：トリプトファンは体内で作ることができない必須アミノ酸なので、
食事から摂る必要があります。



*トリプトファンは体重1 kgあたり、20 mg程度を目安に摂ることが、
心と身体によいと言われています。

【トリプトファンが多い食べ物】	【トリプトファンの量】
くるみ3粒 (10 mg)	20mg
バナナ1本 (110 g)	11mg
卵Lサイズ1個 (60 g)	108mg
牛乳 (200 g)	82mg
ヨーグルト1カップ (100 g)	47mg
納豆1パック (40 g)	96mg

・よく噛み、味わうこと

：噛むという動きは、一定の動きをくり返すリズム運動になります。

よく噛み、美味しさを感じることは、実はセロトニンを増やすポイントです。



🌻 脳内幸せホルモン：セロトニン

セロトニンは脳幹にあるセロトニン神経から分泌されます。ノルアドレナリン（意欲）、ドーパミン（快感）と並び、心の安定を保つために必要な神経伝達物質です。セロトニンは主に幸福感や満足感を与えるホルモンといわれています。

脳はストレスを感じると、セロトニンを分泌して自律神経のバランスを整えようとします。しかし、過剰なストレスが持続すると、脳内のセロトニンだけでは対応しきれず、その結果として心の余裕が失われてしまいます。つまり、セロトニンが不足したことになります。セロトニンの減少は不安、焦燥感、情緒不安定などの症状を作り出してしまうのです。

* では、セロトニンを増やすために何をするとよいのでしょうか？

自律神経の安定には、
セロトニンの存在がとても大切です



🌻 セロトニンを増やすための生活①

うつ病の薬物療法で使用される SSRI（セロトニン再取り込み阻害薬）は、脳内のセロトニン神経に働きかけることで抑うつ効果を発揮します。けれども、セロトニンを増やす方法は他にもあるのです。

お薬以外の方法でセロトニンを増やすための生活をご紹介します。

【運動】

・ウォーキングや軽いジョギングなどの有酸素運動

- ：週3日、1回30分程度～無理のないところからスタート。
- ：午前中、体や気持ちがいそい方は、午後からのスタートで充分です。
- ：腕を大きく振ってリズムカルに動くと、セロトニン量UP！



・ストレッチで体のほし

- ：外の空気を吸い、深呼吸をしながら体を伸ばしましょう。
- ：脳の酸素量が増えることで、セロトニン分泌が促進してくれます。

【休息、睡眠】

・太陽の光を浴びると、セロトニン量がUP！

- ：セロトニンが増えると、睡眠を司るメラトニンの分泌も増えます。
- メラトニンには催眠作用があり、副交感神経を優位にさせて
- 自然な眠りに誘ってくれるので、穏やかな睡眠の時間を支えてくれます。



・ほっとする時間を持ち、幸せを感じる

- ：心地よさを感じる時間は、セロトニンの分泌を促してくれます。