

栄養と健康のページ



ストレスに負けない体に！「セロトニン」を増やす生活習慣

みなさん、「セロトニン」という言葉をご存じでしょうか？セロトニンとは、脳内で働く神経伝達物質のひとつで、ノルアドレナリンやドーパミンといったほかの神経伝達物質の情報を制御して感情や気分をコントロールし、精神を安定させたり、体調を整えたりと、主に心と体のバランスを調整する役割を担っているそうです。やる気や安心感、幸福感等をもたらすことから、「幸せホルモン」とも呼ばれています。セロトニンがしっかり分泌されていると、自律神経のバランスが整いストレスが軽減されるそうです。今回はセロトニンを増やす生活習慣についてご紹介します。

セロトニンを増やす生活習慣とは？！

セロトニンが不足すると、自律神経のバランスが乱れ、疲れやすくなったり体調不良になったりするそうです。ストレスに負けない体を作るために、意識してセロトニンの分泌を高めていきたいですね。

✓ 毎日の食事を見直しましょう！

セロトニンの原料となる「トリプトファン」を摂取するのが効果的だそうですが、トリプトファンは、体内では生成されない「必須アミノ酸」のため、食べ物から摂る必要があるそうです。

トリプトファンを多く含む食品は、大豆製品（豆腐、納豆、みそ、しょうゆ）や乳製品（チーズ、牛乳、ヨーグルト）、赤身の魚（マグロ、カツオ）、ナッツ類などがあげられます。また、魚類（鮭、カツオ、マグロの赤身など）や肉類（鶏むね肉、脂身の少ない肉類など）、ゴマといったビタミン B6 も一緒に取るとトリプトファンの合成が促進されるそうです。特定の食物や栄養素に偏らないよう、バランス良く色々な食物を食べることを心がけたいですね。

また、セロトニンは腸の働きとも大きな関わりがあるといわれています。セロトニンのおよそ 90% は腸内で生成されているそうです。セロトニンを増やすためには、腸内環境を整えることも大切だそうです。

✓ 寝起きに日光を浴びましょう！

セロトニンを増やすのに重要なのは「太陽の光」だそうです。セロトニンは眠っている間は働きませんが、目覚めとともにつくられ始めるそうです。特に太陽の光を感じると多く分泌され、体がスムーズに動き出せるよう、自律神経にも働きかけ、副交感神経優位から交感神経優位に切り替えてくれるといわれています。早寝早起きの規則正しい生活を心がけることでセロトニンを増やすことにつながります。

✓ リズミカルな運動を行いましょう！

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」には、セロトニンの分泌を高める効果があるといわれています。また、食事をするとき、一定のリズムでよく噛んで食べると、セロトニン神経が活発になり、セロトニンが増えるといわれています。食事の際はよく噛んで食べることを意識してみてくださいね。

参考：朝日新聞 Re ライフ.net「ココロとカラダに幸せホルモンのご褒美を」

参考：e-ヘルスネット（厚生労働省）「セロトニン」

参考：日本クリニック株式会社健康コラム「セロトニン」





おいしいレシピ

幸せホルモンといわれるセロトニンの原料となるのが必須アミノ酸のひとつ「トリプトファン」です。体内で合成されないため、食物から摂取しなければなりません。今回はトリプトファンを多く含むといわれる大豆製品とカツオをつかったレシピをご紹介します。

黒ゴマバナナの豆乳スムージー

朝ごはんにもピッタリな手軽にとれるバナナ豆乳スムージーです

<材料> 2人分 1人分 225kcal


- バナナ(冷凍) 2本
- すり黒ゴマ 大さじ1と1/2
- ハチミツ 小さじ1と1/2
- 豆乳 300ml

※1歳未満の乳児にはハチミツを与えないでください。

<作り方>

- バナナは小さい輪切りにして前日に冷凍しておきます。
- 全ての材料をミキサーにいれてかはんします。
- グラスに注ぎ、お好みで分量外の黒ゴマを振りかけて出来上がりです。ハチミツの量はお好みで調節してください。



 バナナは、トリプトファンの含有量はそれほど多くない食材ですが、セロトニンの原料として必要となるトリプトファン、ビタミンB6、炭水化物のすべてを含んでいます。手軽に摂れる食材としてオススメです。

カツオとアボカドのユッケ

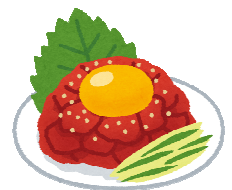
カツオにはトリプトファンが多く含まれています♪

<材料> 2人分 1人分 385kcal

- 刺身用カツオ 150g
- アボカド 1個
- レモン汁 小さじ1
- 大根 2~3cm分
- 卵黄 2個分
- 白ごま 小さじ1

【ユッケのタレ】

- 白ネギ(みじん切り) 10cm分
- ニンニク(すりおろし) 小さじ1/2
- ショウガ(すりおろし) 小さじ1/2
- コチュジャン 小さじ2
- ハチミツ 小さじ1
- 醤油 大さじ1
- ナンプラー(あれば) 小さじ1
- ごま油 小さじ1



<作り方>

※1歳未満の乳児にはハチミツを与えないでください。

- カツオはキッチンペーパーなどで水気をよくふき取り、細切りにします。アボカドは縦にして包丁で真ん中に1周切り込みを入れ、両手でひねって半分に分けて種を取り除き、1cmの角切りにし、レモン汁をからめておきます。
- 大根は皮をむき、千切りにします。【ユッケのタレ】の材料を混ぜ合わせておきます。ナンプラーがなければ、醤油の分量を小さじ1プラスします。
- ②の【ユッケのタレ】にカツオを入れ、混ぜ合わせます。次にアボカドを入れて軽く混ぜ合わせます。
- 1人分ずつ器に大根をしいて③のカツオとアボカドを盛り付け、中央に卵黄をのせ、白ごまを散らして出来上がりです。