

# 幸せホルモン「セロトニン」

春は気候の変化や生活環境の変化などにより、心身のバランスが乱れやすくなる季節です。ストレスを感じている、寝つきが悪い、やる気が出てこないといった症状はありませんか？ そんな時、「幸せホルモン」を増やす意識をしてみたいはいかがでしょうか？



## 「セロトニン」とは？

別名幸せホルモンと呼ばれており、「ノルアドレナリン(神経を興奮させる)」や「ドーパミン(快感を増幅させる)」と並び、感情や精神面、睡眠など人間の大切な機能に深く関係する三大神経伝達物質の一つです。セロトニンは、ノルアドレナリンやドーパミンの働きを制御し、自律神経のバランスを整えようとします。

ストレスや疲労がたまると、セロトニンの分泌量が減少したり、働きが制御されたりします。湯船に浸かったり、リラックス効果のあるストレッチを行ったりすると癒されるのは、セロトニンが増え、ノルアドレナリンが減少するからです。



セロトニンは脳や身体をスッキリ目覚めさせる作用があり、日中はこのホルモンの働きにより活動的に動くことができます。やがてセロトニンは夜間にかけてメラトニンという身体を休息モードにしてくれるホルモンへと変化し、良眠に導いてくれます。



## 「セロトニン」を増やすには？



- ◎朝起きたら日光を浴びましょう  
日光を浴びることでセロトニンの分泌が活性化されます。
- ◎朝食を摂りましょう  
よく噛むことでもセロトニンの分泌が活性化されます。朝食を摂ることで朝の時間帯にセロトニンの分泌を増やしましょう。
- ◎適度に身体を動かしましょう  
一定のリズムで行う運動がセロトニンの分泌を高めてくれます。日光にあたりながらのウォーキングなど行ってみましょう。



## ◎食事から摂取しましょう

トリプトファン：必須アミノ酸のひとつで、セロトニンを作る材料です。

必須アミノ酸は体内で生成できないため食事から摂る必要があります。

〔食品例〕大豆製品、乳製品、穀物、卵、赤身魚(かつおやまぐろ)、鶏胸肉、レバー、バナナ、ナッツ類など



ビタミンB6：トリプトファンからセロトニンを合成するときに必要です。

〔食品例〕赤身魚、鮭、さば、ヒレ肉、ささみ、鶏胸肉、レバー、玄米、バナナなど



# 旬の食材でクッキング☆



そら豆

## 多く含まれる栄養素

- たんぱく質
- ビタミンB群
- ビタミンC
- 食物繊維

## 効果

- 疲労回復
- 動脈硬化予防
- 降圧作用
- 便秘解消

## ～そら豆とツナの炊き込みご飯～

### 材料(約4人分)

- ・米 2合
- ・そら豆 4鞘分(15粒程度)
- ・人参 中1/3本(50g)
- ・ツナ缶 1缶(70g)
- ・白だし 大さじ2
- \* お好みで生姜の千切り



### 栄養成分(1人前)

エネルギー	333kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	4.5g
食塩	1.1g
食物繊維	1.3g
カリウム	195mg

### <作り方>

- ① 米を研ぎ、30分ほど水に浸けておく。
  - ② そら豆を鞘から取り出し、塩茹でして薄皮を剥く。
  - ③ 人参を千切りにする。
  - ④ 炊飯器に米と白だしを入れ、2合の目盛りまで水を加える。そこに人参とツナ缶を汁ごと加え軽く混ぜて炊く。
  - ⑤ 炊き上がったたらそら豆を加え10分ほど蒸らして出来上がり♪
- \* 生姜の千切りを加える場合はそら豆と同じタイミングで加えてください。

そら豆もツナもトリプトファンを多く含む食品です。沢山作って冷凍しておき、朝食にもどうぞ！



## 適正な睡眠時間は？

厚生労働省は、睡眠による休養を十分とれていない人が増えているなどとして、推奨する睡眠時間や生活習慣を世代ごとに示した「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を新たにまとめました。

成人と高齢者は、目覚めたときに体が休まったと感じる「睡眠休養感」が重要で、アメリカで行われた調査では、40歳から64歳の働き盛りの世代について、睡眠時間が5時間半未満で「睡眠休養感」が低いほど死亡リスクが高まったと報告されています。睡眠時間は6～8時間が推奨されており、「睡眠休養感」を高める対策として、就寝間際に夕食を摂ったり、朝食を抜くといった習慣の改善をあげています。また、高齢者は睡眠時間ではなく床上にいる時間が8時間以上になることが健康リスクになると報告されています。昼夜のメリハリをつけるため、日光をしっかり浴びることや、習慣的な運動(地域で開催されているラジオ体操やヨガなどのイベントの活用)を推奨しています。



一方、子どもは睡眠時間が不足すると肥満のリスクが高くなったり、学業成績が低下したという報告があります。対策として、生活習慣に注意し、小学生から高校生までは1日に1時間以上身体を動かし、ゲームやスマートフォンの利用時間を2時間以下にすることを推奨しています。睡眠時間の目安は小学生9～12時間、中学生8～10時間です。



夜勤のある方は0時～4時に開始する20～50分の仮眠が推奨されています◎

「睡眠ガイド」は厚生労働省のホームページで公開されていますので興味のある方は見てみてください。

栄養科

