



五月病を予防するカギは「セロトニン」



4月に環境が変わり心の疲れを感じている方は多いのではないのでしょうか？やる気が出ない、なんだか疲れた、イライラする…気づかないうちになっている五月病は普段のちょっとした工夫で緩和されるかもしれません。

「セロトニン」とは別名「幸せホルモン」とも呼ばれる脳内物質で精神を安定する働きを持っています。

「セロトニン」が不足すると、落ち込みやすくなったり、不眠になりやすくなったりと、うつ病や五月病につながりやすいと言われています。しかし、この「セロトニン」は毎日の食事で分泌を増やすことが可能なのです。



「セロトニン」を増やすための 3つの栄養素



①トリプトファン

「トリプトファン」は、必須アミノ酸の1つでセロトニンを作る原料となります。体内では作られないので食べ物から補給する必要があります。

含まれる食べ物…大豆製品、乳製品、卵、魚、そば、バナナ、アーモンドなど

②ビタミンB6

「トリプトファン」と同様にセロトニンを作る原料となります。

含まれる食べ物…かつお・まぐろなどの魚、鶏肉、ニンニク、アボカド、ナッツなど

③炭水化物

避けられがちな「炭水化物」ですが、セロトニンを分泌するためには不可欠な大切な栄養素です。しっかりと食べましょう。

含まれる食べ物…パン、米、麺類、いも類など



「セロトニン」を効果的に増やす 生活習慣



◎太陽の光を浴びる…太陽の光を浴びることでセロトニンを分泌するセロトニン神経が活発になります。

◎リズム運動を行う…リズム感を意識したウォーキングやマラソン、規則正しい呼吸や咀嚼などでセロトニン神経は活発に働きます。また、歌を歌ったり、笑ったりすることも重要な要素でもあります。

◎人と触れ合う(グルーミング)…人と触れ合うことでストレスが緩和され、セロトニンが増えるきっかけになります。