

# えいよう掲示板

だんだんと朝夕が冷え秋らしい気候になってきました。季節の変わり目にこのような症状はありませんか？

- ・考えがまとまらない
- ・疲れやすい
- ・イライラしやすい
- ・落ち込みやすい
- ・朝起きられない
- ・睡眠時間が長くなる
- ・体重が増える
- ・食欲を抑えられない



その不調セロトニン不足によるものかもしれません。その原因と対策について簡単にまとめました。

## 〇知っておきたいセロトニンのパワー

**セロトニン**とは、脳内で働く神経伝達物質のひとつで、感情や気分のコントロール、精神の安定に深く関わっています。セロトニンが不足すると脳の機能が低下し、心のバランスを保つことが難しくなり**ストレス障害やうつ、睡眠障害**を引き起こすことが知られています。また、セロトニンは精神面だけではなく、消化や排便、体温調節など体の様々な働きに関わっています。

## 〇セロトニンを増やすためのポイント

### ★セロトニンの材料をとろう

食事の基本は、バランス良く色々な食物を食べること。特定の食物や栄養素に偏らないよう気をつけましょう。ここでは、セロトニンの合成に特に必要な栄養素を紹介します。

- ◎ **トリプトファン**：必須アミノ酸のひとつで、セロトニンの材料になります。体の中では作れないため、食物からとることが必要です。魚、肉、大豆製品、卵、ナッツ、バナナなどに含まれます。
- ◎ **ビタミンB6**：トリプトファンからセロトニンが合成されるために必要です。魚（特にサンマやイワシなど）、肉、レバー、バナナなどに含まれます。
- ◎ **炭水化物**：脳の唯一のエネルギー源であり、トリプトファンが脳内に取り込まれるのを助けます。穀類やいも類、果物、砂糖などに含まれます。



セロトニン不足のときには炭水化物を欲する傾向が見られますが、くれぐれも砂糖（甘いもの）のとりすぎには気をつけましょう！！

## ★太陽の光を浴びよう

セロトニンの合成には「**太陽の光**」が不可欠です。紫外線などの影響も気になるころではありますが、日照量の少ない季節には、適度に太陽の光を浴びることを意識しましょう。光を浴びる時間は、季節や天候などにもよりますが、1日20～30分程度が目安とされているようです。特におすすめなのは**朝の日光浴**。朝の光は覚醒のスイッチになりますし、体内の生活リズムを整える働きも期待できます。不規則勤務の人や昼夜逆転の生活をしている人もなるべく太陽の光を浴びるように心がけましょう。

## ★リズム運動をしよう

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**」によってセロトニンが増えることがわかっています。また、食事のときによく噛むこともリズム運動のひとつです。

### おすすめレシピ：鯖缶カレーのチーズ焼き

#### 【材料】(3人分)

- ・サバ缶 2缶
- ・玉ねぎ 1個
- ・大豆水煮半分
- ・トマトジュース 1缶
- ・ニンニク 1片
- ・ケチャップ 適量
- ・砂糖 適量
- ・カレー粉 大さじ 3杯
- ・とろけるチーズ 適量



#### 【作り方】

1. ニンニクをみじん切り、玉ねぎは薄切りにしてにんにくと一緒に炒める。
2. トマトジュースと大豆水煮、サバ缶を入れて煮る。
3. ケチャップ、砂糖、カレー粉を入れて更に煮る。
4. グラタン皿に移し替えてチーズを乗せ、オーブントースターで焼いて完成。

季節の変わり目は生活時間が乱れたり、疲れやストレスがたまりやすい時期でもあります。秋は果物や魚がおいしい季節でもあるので旬の食材を食べ、体も心もしっかり「風邪」を予防して、元気な毎日を過ごしましょう。食欲の秋だからといって食べすぎには要注意ですよ～

