

幸せホルモンセロトニン

精神安定

睡眠の質向上

食欲抑制

セロトニンとは、精神安定、食欲抑制、睡眠の質向上といった働きを持つ、脳内の神経伝達物質のひとつです。

セロトニンは、太陽の光を浴びることで生成が促されるため、日照時間が短くなる秋には、分泌量が減少するといわれています。「食欲の秋」という言葉がありますが、これは、セロトニンの減少により、満腹感が得にくくなることも要因のひとつといわれています。

セロトニンの材料となるのは、トリプトファンという栄養素ですが、これは、体内で合成することができません。そのため、大豆製品や乳製品、肉、魚などの食べ物から摂取する必要があります。そして、合成する際に必要なビタミン B6 も一緒に摂取し、十分に日の光を浴びましょう！

▽トリプトファンが多く含まれる食材



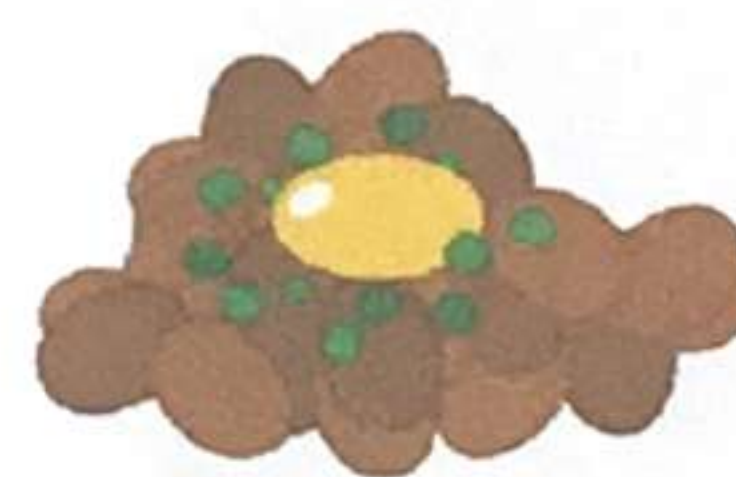
魚類



肉類



乳製品



大豆製品

★肉類・魚類は、ビタミン B6 も豊富！

▽ビタミン B6 が多く含まれる食材



バナナ



ブロッコリー



玄米



にんにく