

# のどか通信



令和5年6月号

常日頃から当事業所を利用していただきありがとうございます。

セロトニンは「幸せホルモン」って、  
呼ばれることもあるんです



## 五月病について

五月病とは・・・疲労感やそれに付随する諸症状(頭痛・眩暈・不眠等) 新年度が始まり疲労の溜まりやすいこの時期に起こりやすい症状です。  
五月病を吹き飛ばす為に、脳内の【セロトニン】という物質が大切です。

### セロトニンを増やすには・・・

☆太陽光を浴びる

☆タンパク質の多い食事→栄養補助ジュースやゼリーもあります！

☆運動の習慣→一定の動きを繰り返すリズム運動が好ましい

セロトニンを増やす方法として、アミノ酸の一種であるトリプトファンを摂取することです。  
トリプトファンは、体内でセロトニンを合成するための材料。  
トリプトファンは、以下をはじめとする食品に多く含まれているそうです。

- ・大豆
- ・牛乳
- ・豚ロース
- ・マグロ
- ・カツオ
- ・バナナ
- ・ハチミツ

「朝食のトーストにハチミツをかける」「ランチには豚肉を食べるようにする」「おやつにバナナを食べる」など、毎日の食事にちょっとした工夫をすることで、簡単にトリプトファンを摂取できます。

セロトニンを増やす方法として、決して難しくないものなので、ぜひ意識してみてください。

セロトニンを増やす方法としては、腸内環境を整えることも挙げられます。

意外なことに、ほとんどのセロトニンは腸でつくられているためです。

### 〈水溶性食物繊維を多く含む食品〉

- |        |        |         |
|--------|--------|---------|
| ・らっきょう | ・青汁    | ・切り干し大根 |
| ・にんにく  | ・干しいたけ | ・ごぼう    |
| ・納豆    | ・アボカド  | ・じゃがいも  |

トリプトファンを多く含む食品と合わせ、毎日の食事に少しずつ取り入れてみてください。

椅子に座ったままでも手軽にできるのが、「首回し運動」。首には頭を支えるための筋肉がたくさんついているため、首を回すだけで脳に多くの刺激が伝わり、セロトニンが出やすくなるということ。

セロトニンを増やす方法を知っておくと、心身や脳の健康を保て、毎日を気持ちよく過ごせそうですね(^ ^)/

### おまけ・・・

#### 〈脳トレ：ひらがな並び替えクイズ〉 ヒント：6月に咲く花

- |        |        |
|--------|--------|
| ①じいあさ  | →□□□□  |
| ②やあめ   | →□□□   |
| ③ミアザ   | →□□□   |
| ④マリスリア | →□□□□□ |
| ⑤キバカツタ | →□□□□□ |

☆ 答えは訪問スタッフに聞いてね(^ ^)♪