

幸せホルモンで幸せに

職場や生活の中で、人間関係や仕事の忙しさ等、様々なストレスからイライラしたり、クヨクヨしたり、タバコやお酒の量が増えたり、体調がすぐれなかったりと様々な症状がでていませんか？

そんな時、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンを増やすことで、ストレスに効用があるそうです。

セロトニンは脳の縫線核から分泌される脳内物質で、やる気や幸福感につながることから「幸せホルモン」と呼ばれています。

セロトニンが増加することで、精神を安定させてくれたり、頭の回転をよくして直観力を上げてくれたり、自律神経の働きが整い体調を整えてくれたりします。一方でセロトニンが減少すると、慢性的ストレスや疲労、イライラ感、仕事への意欲低下、うつ症状、不眠等の症状がみられたりします。

では、「幸せホルモン」のセロトニンを増やす方法を
紹介しましょう。

♡ 太陽の光を浴びる

(起床直後から30分以内に、15~30分位)

♡ 規則正しいリズムを繰り返す運動を行う

(ウォーキング・スクワット・軽い体操等)

♡ トリプトファン(必須アミノ酸)を多く含むカツオ、 マグロ、バナナ、乳製品(牛乳・チーズ等)、 大豆製品(納豆・豆腐等)等をとる

♡ 人と触れ合う

♡ 楽しかった思い出を振り返る

♡ 定期的にしっかりと睡眠をとる

どれも簡単にできそうな事ですね。「幸せホルモン」を増やして、ストレス解消をし幸せ気分になりませんか？



垣内 イスズ