

# あず"ゆーらいく

今回のテーマ

## ストレスは受け流せる

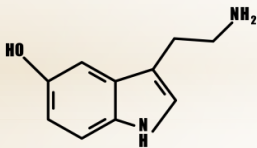
### セロトニンってなあに？

今日は、神経伝達物質としてのセロトニンについてお話します。

私たちの脳には神経ネットワークがあり、そこを駆けめぐるのが神経伝達物質です。その中でも脳幹で作られているセロトニンは感情や気分を安定させます。脳幹は原始的な脳と言われ、生命活動を維持しており、そこで分泌されるセロトニンは、私たちが生きる上で大事なものです。

#### 「セロトニンがよく分泌されると、どうなる？」

- 1 すっきり爽快な意識を作り出す
- 2 平常心を維持する
- 3 交感神経を適度に興奮させる  
(自律神経をコントロールする)
- 4 痛みを軽減させる
- 5 よい姿勢を保つ



このセロトニンは、日々減少し作り置きができません。そのため、毎日せっせと作る必要がありますね。セロトニンの原料は、必須アミノ酸のトリプトファンです。

#### 「トリプトファンを多く含有する食品は、なあに？」

豆、大豆製品、赤身魚（かつお、まぐろ、ぶり、あじ、いわし、さんま、さば）、乳製品、卵、バナナ、アボカド、ケール（青汁）、小麦胚芽、玄米など

ほかに、炭水化物とビタミンB6（赤身魚、小麦胚芽、玄米、バナナに含まれています）もあると、消化を助け、トリプトファンが合成されやすくなります。つまり、バランスよい食事をしっかりとると免疫機能を高めるだけでなく、感情や気分も安定します。つづく

(本文は有田秀穂氏講義参照)

