

# 健康レシピ～ セロトニン

## 癒やしのホルモン\*セロトニン

脳の働きをつかさどる物質の中に

【セロトニン】という化学物質があります。

セロトニンには心を落ち着かせる働きがあります。セロトニンには心を落ち着かせる働きがあります。酸のトリプトファンです。この成分は薬で増やすことができません。またトリプトファンが効率よくセロトニンになるためには多くの栄養素をバランスよく摂取することが必要です。今回は三大栄養素のおさらいと食べ方、また、トリプトファンを多く含む食品を紹介いたします。

### タンパク質

朝からたべましょう。その日の体の代謝がうまくおこなわれるかどうかは朝でできまります。良質のタンパク質は毎食必要ですが、特に朝は必須です。

- 牛乳
- 卵
- 牛肉・豚肉・鶏肉
- あじ・さんま・ぶり・ししゃも
- 豆腐・豆乳
- 味噌
- チーズ
- ヨーグルト

### 炭水化物

三つの種類があります。血糖値の急激な上昇を注意して上手に食べましょう。

#### 複合炭水化物

- ・玄米、全粒穀物
- ・豆類
- ・根野菜

#### 単純炭水化物

- ・白米、パン
- ・パスタ、うどん
- ・シリアル

#### 糖類

- ・果物
- ・砂糖・乳類
- ・トウモロコシ

↑ 上昇が遅い | 上昇が早い ↓

### 脂質

脂質こそ最大のエネルギー源です。脳の半分以上は脂質で出来ています。脂質の性質は主に4つにわかれています。今回はお勧めの食品のみ、ご紹介します。

↑ トリプトファンを多く含んでいる食品 ↓

- ・バナナ
- ・牛乳・
- ・卵黄
- ・落花生
- ・ナッツ類
- ・大豆食品
- ・のり
- ・赤身魚  
(まぐろ・カツオ)
- ・ごま

### 食事の一例を紹介



**カツオのたたき**  
大根やかぶは葉にビタミンCやカルシウム、マグネシウムが豊富です。捨てずに利用しましょう。



**肉じゃが**  
納豆はトリプトファンが多いだけでなくGABAも豊富。一日一回必ず食べる様にすると良いです。



**サバの味噌煮**  
青魚は白身魚に比べてトリプトファンが約2倍、ナイアシンとビタミンB6は約10倍です