

食の情報

5月病対策は食事から！「幸せホルモン」と呼ばれている、「セロトニン」を増やすことによって、気分を明るくすることができます。

このセロトニンを増やす重要な成分は、必須アミノ酸の1種であるトリプトファンです。トリプトファンには、脳に運ばれるとセロトニンを生成する働きがあります。セロトニンを増やしたい場合はトリプトファンを多く含む食品を摂取することが必要になってきます。

★トリプトファンを多く含む食べ物★

乳製品・・・牛乳・チーズ・ヨーグルトなど
大豆製品・・・豆腐・納豆・しょうゆ・味噌など
魚類・・・カツオ・マグロなど
ナッツ類・・・アーモンド・ピーナッツなど
その他・・・バナナ、小麦胚芽、卵など



(摂取量の目安は、体重1kgあたり2mg程度です。体重が50kgの方の場合は100mg程度です。)

また、セロトニンはトリプトファンだけでなくビタミンB6やマグネシウム、ナイアシンからも合成されます。

★ビタミンB6・マグネシウム・ナイアシンを多く含む食べ物★

ビタミンB6はサンマやニンニク、マグネシウムはわかめやひじきに、ナイアシンはきのこ類や緑黄色野菜などに含まれます。

3食のうち、最も大切なのが、朝ご飯です！朝ごはんを食べて脳を覚醒させ、効率良くセロトニンが分泌される土台を作ることが大切です。なるべく、カーテンを開けて朝食を摂るようにしましょう。

セロトニンを増やす生活習慣

- ・1日30分、太陽の光を浴びるようにしましょう。
- ・1日30分、ウォーキングをしましょう。
- ・食事の際は、よく噛みましょう。
- ・ペットなどと触れ合い、心地よい時間を持ちましょう。
- ・寝る前はパソコンや携帯をなるべく使用しないようにしましょう。
- ・誰かと一緒に楽しく食べましょう。人と関わることも重要です。



・バナナとさつまいものきなこ豆乳蒸しパン（4個分）

手のひらサイズの食べやすい仕上がりでお子様や高齢者の方のおやつにぴったりです。セロトニンを多く含む大豆製品をたっぷり使っています。

【材料】

ホットケーキミックス 90g・さつまいも皮つき 50g・バナナ 40g・きなこ 10g・豆乳 80ml・卵 1/2 個分・砂糖 小さじ 1

【作り方】

- 1：さつまいもは皮つきのまま 1.5cm 角に切り、5 分程水にさらします。
- 2：水を捨て、ラップをふわっとかぶせて電子レンジに入れます。柔らかくなるまで加熱します。
- 3：バナナは皮をむき 5mm 程の厚さに切ります。
- 4：すべての材料をボウルに入れて混ぜ合わせます。
- 5：プリン型にクッキングシートを入れ込み、型の形状に沿って折り込んでいきます。そこに生地を流し入れます。
- 6：フライパンに 4cm の高さまで水をはり沸騰させます。そこにプリン型ごと並べふたをし、中火で 15 分加熱します。（水がなくならないよう注意する）
- 7：粗熱をとってクッキングシートをはがし皿に盛り付けます。



最後に・・・

トリプトファンを脳に送るには、腸内環境を整えることが非常に大切です。