

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース

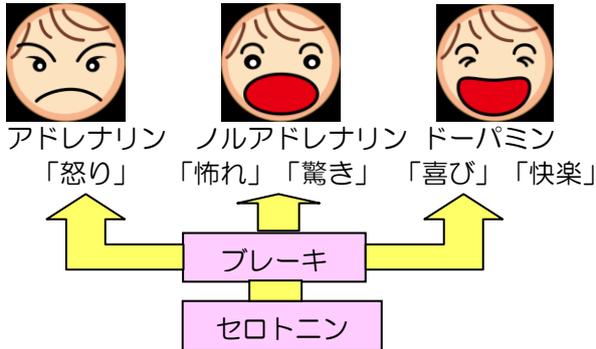


〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者; 荒木潤子
Tel/Fax (086) 272-8116
http://okayamaeap.jp
e-mail ; info@okayamaeap.jp

食欲の秋！セロトニンを摂ろう？

脳内神経伝達物質である『セロトニン』。このセロトニン、どんな働きをするものなのでしょう…。

人はストレス状態にあると、怒りや恐れなどの感情が生じます。こうした情報を神経細胞から神経細胞へと伝えるために、アドレナリンやノルアドレナリンが脳の中で分泌されます。怒りや恐れなどが長く持続することは、体にとっては良いこととは言えません。こうした感情にブレーキをかけるのが、『セロトニン』と言われています。



セロトニンは、日常生活では、心の状態をコントロールするには十分な量が確保されていますが、ストレス状態が長く続くと不足してきます。この結果、感情に十分ブレーキがかけられず、突然怒り出すようになったり、飲酒やギャンブルなどの快楽におぼれて抜け出せない「依存症」に陥るとの指摘がなされています。

体内でセロトニンを作るにはいくつかの材料が必要です。その材料が、『トリプトファン』『ビタミンB6』と言われます。これらを多く含む食品としては、右記のようなものが挙げられます。

食欲の秋・・・こうしたものも食卓にバランス良く並べてみるのも良いかもしれませんね。ただし、何かしらの身体的な病気などで食事制限のある方は、この限りではなく、また、良いからと言って、同じ物を偏って摂ることもお勧めできないことを付け加えておきます (*^_^*)

セロトニンの量を維持するには??

- ☆トリプトファン
チーズなどの乳製品や、納豆や肉類など
- ☆ビタミンB6
マグロ・カツオなどの赤身の魚、肉類、豆類、バナナやブルーベリーなどの果物など

