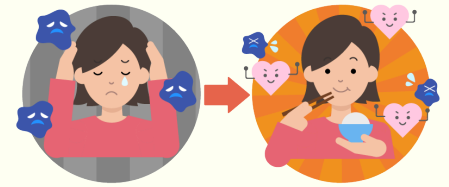


## 今回のテーマ：脳内改革 噛むことでストレスフリー

「幸せホルモン」＝「セロトニン」 心の安定に欠かせない脳内物質

ストレスの多い生活、運動不足、夜型生活などを続けていると...

↓  
**セロトニン不足**  
↓



不安になる、落ち込みやすくなる、目覚めが悪くなる、集中力が低下する、眠れなくなるなどの症状が現れます。セロトニン不足が続くと「うつ状態」「うつ病」にもつながります。

逆に、セロトニンが増えると目覚めが良くなり、頭がスッキリして前向きな気分になります。

セロトニンの分泌には「リズム運動」が効果的です。一定のリズムで同じ動きを繰り返す運動を「リズム運動」といいます。その中で、最も手軽なのが咀嚼、つまり「噛むこと」なのです。普段の食事の中で、豆類や根菜、生野菜、キノコなどのある程度歯ごたえのある硬さの食材をしっかり噛んでいることを意識しながら食べるだけでもセロトニンの分泌に効果的です。なんとなく無意識に噛んで食べてしまっただけでは「咀嚼のリズム運動」になりません。〇〇しながらのながら食ではなく、しっかりと噛むことを意識して食事をするのが大切です。

セロトニン分泌に効果的なリズム運動は、「噛むこと」以外に「呼吸」と「歩行」がありますが、どのリズム運動も、効果的な持続時間があります。

運動を始めて5分くらいからセロトニン濃度が高まり、20～30分でピークに達しその状態は2時間ほど続きます。

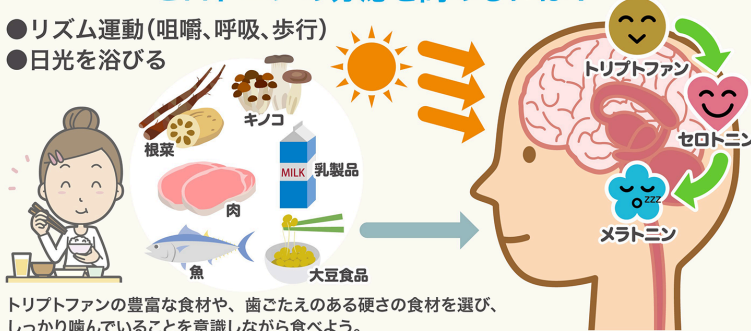
やりすぎると、セロトニン神経の機能は低下します。また、イヤイヤやっても効果が期待できません。

毎日できることを5～30分行うことがセロトニン活性のコツです。

「噛むこと」は毎日行うリズム運動です。3回の食事ですっかり噛めば、セロトニン神経の活性を維持できることになります。

### セロトニンの分泌を高めるには？

- リズム運動(咀嚼、呼吸、歩行)
- 日光を浴びる



トリプトファンの豊富な食材や、歯ごたえのある硬さの食材を選び、しっかり噛んでいることを意識しながら食べよう。

セロトニンの材料となるのは、タンパク質に多く含まれるトリプトファンという必須アミノ酸です。

肉、魚、大豆、乳製品に多く含まれています。特別な食材ではなく、普段の食事をよく噛んで食べましょう！

咀嚼は、消化活動をサポートするものですが「脳のエクササイズになる」ことも意識しながら、よく噛んで食べることを心がけて食事をしましょう！

次回は食事についてのコラムです お楽しみに♪