

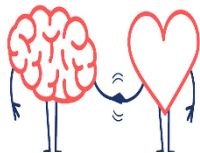
幸せホルモン「セロトニン」を増やす飲み物は？

「**幸せホルモン**」には、セロトニン、ドーパミン、オキシトシン、 β エンドルフィンの4種がありますが、今回はセロトニンを増やす飲み物を、薬剤師の藤田佑莉さんのアドバイスから紹介します。

「**セロトニン**」は、情緒や食欲などの調節に必要な物質で、幸福感やリラックス感をもたらします。セロトニンを増やすためには、①朝日を浴びる、②有酸素運動、③深呼吸並びに④食事が重要な要素です。

セロトニンの生成には、「**トリプトファン**」というアミノ酸が必要ですが、トリプトファンは体内で合成されないため、食事から摂取する必要があります。

脳内物質 現代人が知っておきたい
セロトニン



セロトニンを増やす飲み物

- ① **牛乳**：トリプトファンが含まれ、朝食時の一杯が、一日の元気を作ります。
- ② **バナナジュース**：トリプトファンとビタミンB₆が含まれ、セロトニンを効率よく合成します。

朝の牛乳+バナナジュースは、**朝の元気**の源になります。

- ③ **カモミールティー**：鎮静効果があり、ストレスを和らげ、穏やかな香りと味わいを持つため、**気分転換**にお勧めです。

トリプトファンからセロトニンを合成する過程で、腸内細菌やビタミンB₆のサポートが必要ですので、腸内環境を整え、ビタミンB₆を摂取することが効果的です。

（メロス、2024年11月9日記事を引用改変した）
（投稿者：蓮田市自治連合会 顧問 薬学博士 宗像 敬一）