

幸せホルモンを作る “トリプトファン”

トリプトファンとは？

- ♥ 幸せホルモンとも呼ばれる「※セロトニン」を作るための材料
- ♥ 心の安定と深い関わりのある栄養素

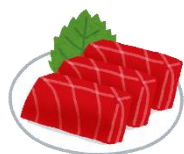
※セロトニン

心のバランスを整え、体温・睡眠のリズムを調節、集中力・記憶力を高めたりと、生活に欠かせない栄養素。十分に分泌されていると幸福感・満足感を感じ精神的にも安定。また夜になると快適な睡眠に導いてくれる。

!!! ^{しかし} BUT (((`・`))) !!!

このセロトニン、体内で合成できないため、食べ物から摂取する必要があります😊
セロトニンを作る材料となる『トリプトファン』、その合成をサポートする『ビタミンB6』
『マグネシウム』『ナイアシン』等の栄養素にも注目し、様々な食品を摂り入れましょう

🌸 トリプトファンを多く含む食品 🌸



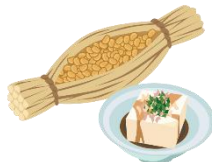
カツオ・マグロ等
赤身の魚



牛乳・チーズ等
乳製品



肉類
特にレバー



豆腐・納豆等
大豆製品



バナナ

🌸 ビタミンB6 🌸

カツオ・マグロ・レバー・鶏胸肉・バナナ・にんにく・生姜・アボカド

🌸 マグネシウム 🌸

豆腐・玄米ごはん・アーモンド・ほうれん草

🌸 ナイアシン 🌸

カツオ・鶏ささみ・たらこ・まいたけ

【 ^{試してみよう} LetsTry! 🎯 豆乳バナナジュース 】

材料：バナナ1本、豆乳150ml、お好みでハチミツ適量
作り方は混ぜるだけのとっても簡単なジュースです😊

4月の年度初め。ストレスや疲れを余計感じやすくなるかと思います。休息をとるのは勿論、積極的に食事からトリプトファンをとり入れ、体の中から改善していきましょう。♥

【参考：厚生労働省・e-ヘルスネット (<https://e-healthnet.mhlw.go.jp>) 】