



## セロトニンを増やすポイント

セロトニンを増やすためにはどのような方法があるのでしょうか？日常生活で実践できるポイントをみていきましょう。

### 太陽光を浴びる

太陽光を浴びて、目の網膜に光が入るとセロトニン神経を活性化させるスイッチが入ります。セロトニンを増やすには、2,500～3,000ルクス(ルクス:照度の単位)の光が必要になります。電灯の光は100～200ルクス程度ですが、太陽光は曇天でも10,000ルクスあります。室内でもカーテンを開ければ2,500～3,000ルクス程度の太陽光が入ります。

早起きしてカーテンを開ける、窓際で朝食を食べるなどで太陽光を浴びることは、簡単なように思えますが、遅寝遅起きが習慣になっている人は、きちんと太陽の光を浴びていないこともあります。夜更かしが常習化している人は、朝型のリズムを習慣にしてみましょう。



## ドーパミンを増やすポイント

ドーパミンは、行動を工夫したり、普段と異なる刺激を受けたりすることで分泌量が増えます。マナーな生活や、行動のワンパターン化を避けることも大切なのです。

それでは、ドーパミンをうまく出す方法にはどのようなものがあるのでしょうか？

### いつも目に入る位置に夢リストを貼る

目標を書いたとき、私たちは実際にそれを達成しているところを想像しています。すると、まだその願望が達成していないにも関わらず、ドーパミンが放出されて、快樂を得ることができます。夢や目標を書くことでドーパミンを放出し、脳をやる気にさせましょう。



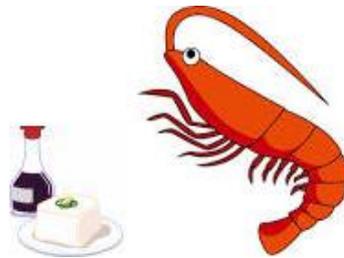


## 成長ホルモンを増やすポイント

美しさや若さを保つためにも、成長ホルモンを増やしていきましょう。

### アルギニンを含む食材を食べる

アミノ酸は細胞をつくるのに不可欠な栄養素であり、特にアルギニンは、成長ホルモンの分泌を活発にする働きがあるといわれています。大豆製品(豆腐、納豆、豆乳、きなこ)、魚介類(マグロ、しらす、エビ)、肉類、ナッツなどに含まれるアルギニンを積極的に食事に取り入れましょう。



## レプチン・グレリンの分泌バランスを整えるポイント

(※レプチン…満腹ホルモン ※グレリン…「もっと食べたい！」ホルモン)

### ①規則正しい生活をする

不規則な生活は自律神経もバランスが乱れ、レプチンが減少する要因となります。夜は早めに寝て、朝は早く起きるといった規則正しい生活を送り、自律神経を整えるようにしましょう。

### ②バランスのよい食事を取る

お腹が空いていない状態でもついつい食べてしまうことを繰り返すと、グレリンの動きが乱れて、食欲を抑えることができません。ダラダラと間食をせず、朝・昼・夜の3色を基本としたバランスのよい食事を心掛けましょう。

### ③運動をしてリラックスさせる

ストレスがたまることも自律神経が乱れる原因となり、暴飲暴食につながります。運動で体を動かすなど、自分なりのリラックス法を見つけ、できる限りストレスをため込まないようにしましょう。



## コラム 睡眠不足は食欲を増す原因に！

近年、睡眠を十分に取ることは、実は肥満予防に重要な役割を果たす4ことがわかってきています。

日ごろの睡眠時間と、レプチンとグレリンの血中濃度を調べたアメリカ肥満学会の研究によると、日ごろから5時間しか寝ていない人は8時間寝ている人に比べて、レプチンは少なく、グレリンが多いという報告があります。つまり、睡眠時間が短い人は、満腹を感じにくいだけでなく、食欲が増しやすくなってしまいます。しかも、たった2晩の寝不足でも、レプチンやグレリンの量に変化が起こることがあるそうです。また、睡眠時間が短い程、BMIが高いことも確かめられています。

睡眠不足が習慣になってしまうと、どんなに食べても満足できない体になってしまいます。睡眠をしっかりとして、太りにくい体を作りましょう！

