



朝食を食べて幸せホルモン「セロトニン」をたくさん出そう！

【セロトニンとは】

脳神経や自律神経に働きかけ、明るくほのぼのと幸せな気持ちにする作用がある神経伝達物質の一種で、“幸せホルモン”と呼ばれています。

セロトニンは、食品に含まれるトリプトファンというアミノ酸から作られます。トリプトファン(必須アミノ酸)は体内では合成できないため、食事から摂取する必要があります。肉や魚、卵、大豆製品などに多く含まれています。

また、トリプトファンがセロトニンになるときには、ビタミンB6が必要不可欠です。ビタミンB6は、赤身の魚や肉、バナナ、ゴマ、玄米などに多く含まれています。これらの食品を特に朝食に取り入れることで、日中にセロトニンが多く作られ、朝に日の光を浴びることで、セロトニンの分泌が促されます。

【睡眠ホルモンで良質な睡眠を】

夜になると、日中作られたセロトニンを原料にメラトニンという“睡眠ホルモン”が分泌され始めます。その結果、良質な睡眠につながり、翌朝す

きり目覚めることができ、日中も元気に行動できるという、良いサイクルが生まれます。

【5月も明るく元気に過ごそう】

ここ数年は、コロナ禍で不安な日々が続いていると思います。また、5月は新しい環境に慣れてくる反面、疲れが出やすくなったり、大型連休で生活時間が乱れたりすることで、やる気や元気が出ないと感じる時もあるかもしれません。そんなときこそ、幸せホルモンのセロトニンがたくさん出るように、バランスの良い朝食をしっかりと食べることから始めてみませんか？



問市立甲府病院…☎055(244)1111

すこやか地域サポーター養成講座

問福祉保健部総務課…☎055(237)5613 / 問市社会福祉協議会…☎055(225)2118

- 内容** 高齢者が主体となって活動するいきいきサロン、その他の地域活動などに役立つ体操やレクリエーションを学びます(全3回全てに出席した方へ認定証を発行)
- 日程** ①6月15日(水)、7月13日(水)、8月17日(水) ②6月23日(木)、7月28日(木)、8月18日(木)
- 時間** 午前10時～正午
- 会場** ①貢川福祉センター ②相川福祉センター
- 定員** 各15人程度(市内在住で地域福祉に関心のある方)
- 申込方法** 市社会福祉協議会に電話で

ウォーキング健康教室

問地域保健課…☎055(237)2505

効果的な歩き方を講義と実技で基礎から学びます。

- 日時** 5月25日(水)午前10時～11時30分
(受付:9時45分～)
- 会場** 小瀬スポーツ公園体育館サブアリーナ
- 定員** 25人
- 持ち物** 室内用運動靴、汗拭きタオル、飲み物
- 申込方法** 5月11日(水)～18日(水)に電話で



あなたの食事は★いくつ？

自身の食生活を見直してみませんか？

～あなたの食事をサッと診断～

問地域保健課…☎055(242)8301

3ステップで簡単にあなたの食事を診断します。一人一人の生活に合った食事のポイントを管理栄養士が個別にアドバイスします。

- 日時** 6月7日(火)午前9時20分～11時20分
(1人20分程度)
- 会場** 保健センタープレイルーム
- 定員** 8人
- 申込方法** 5月9日(月)午前9時から電話で