

すぐわかる

実用  
No.1

すぐわかる

自律神経の整え方

# 自律神経の 整え方

ストレスを背負い込みやすく不安なあなたに、  
元気とゆったりした気分を与える対策集

主婦の友社編



- 不安、緊張、不眠に悩み、便秘や下痢気味のあなたへ
- 気疲れ、不安などストレスが原因の諸症状を解消する知恵とコツ
- 自律神経のアンバランスを正す体操など、簡単対策がぎっしり

## 【朝食に肉と卵をとる】食事が

セロトニン分泌を正常にし、うつで沈んだ心を癒やす

体や脳の衰えが

うつの原因のひとつ

うつの発症原因のひとつには、脳の衰えが関係していることをご存じでしょうか。

私たちの体の中には「セロトニン」という物質が分泌されています。これはホルモンの一種ですが、脳内でも分泌されており、その主な役割は、感情をコントロールして精神を安定させることです。

ところが、加齢とともに体や脳が衰えてセロトニンの分泌が減少してしまふと、ストレスに弱くなったり、不安な気持ちが強くなったり、不眠になるなどの症状としてあらわれるのです。そのため、うつ症状の緩和にはセロ

トニンの分泌を増やすことが効果的と考えられています。セロトニンの分泌には、材料となる必須アミノ酸の「トリプトファン」が必要です。そして、トリプトファンは、食事からしかとることができません。

そこで、トリプトファンを多く含む肉や卵を意識的に食べてほしいのです。肉なら種類は何でもいいのですが、1日に70gほど。卵なら1個。卵を食べるなら、肉を食べなくともいいです

し、ベーコンやハムなどといっしょに朝食で食べるのもいいでしょう。

たとえばこのようなことです。「朝食に肉と卵」をとります。脳に栄養が運ばれやすくするために、甘い物が有効なので、食後にデザートや砂糖入りのコーヒーなどをとりましょう。

ひと息ついたら、家のまわりを散歩でもすれば、言うことなしです。外に出ることで太陽光を浴びることができ、

有効というわけです。

セロトニンを分泌させるコツは  
光、運動、ポジティブな考え方

食事からセロトニンの材料となるトリプトファンをとり入れたら、それを効率よくセロトニンに変換させる方法を試してください。その方法で必要なのは、光、軽い運動、明るく前向きな考え方です。

たとえばこのようなことです。「朝食に肉と卵」をとります。脳に栄養が運ばれやすくするために、甘い物が有効なので、食後にデザートや砂糖入りのコーヒーなどをとりましょう。ひと息ついたら、家のまわりを散歩でもすれば、言うことなしです。外に出ることで太陽光を浴びることができ、

## うつ予防のコツ

- ① 朝食にセロトニン分泌の材料となる肉70g、または卵1個を食べる
- ② 脳に栄養が行くように、食後には甘いデザートか飲み物を
- ③ 散歩などの軽い運動をする。無理なら、庭に出て日光浴でもよい

散歩がちょうどいい運動になります。  
あるいは、食後に散歩をし、喫茶店でコーヒーを飲むのもいいですね。

### 肉や卵だけじゃない トリプトファンを豊富に含む食材



牛乳・乳製品



バナナ



大豆製品



赤身の魚



ナッツ類

など…

こういった工夫を続けることで、予防や改善の一助になります。家のまわりを歩くだけでもいいし、それも無理

なら庭で日向ぼっこでもいいでしょう。無理せず、しかし気長に続けてほしいですね。

(高田明和)