

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

3つの幸せホルモン

今年も残すところあと少しとなりました。幸せな気持ちで新年を迎えられるよう、神経伝達物質『幸せホルモン※』を増やしましょう！ ※俗称

	幸せホルモン セロトニン	やる気ホルモン ドーパミン	思いやりホルモン オキシトシン
効果	平常心を保つ イライラ解消 質の良い睡眠を促す 自律神経を整える 	前向きな気持ちになる やる気を引き出す 集中力アップ 	幸せな気持ちになる ストレスが緩和する 心が落ち着く 
増やす方法	▶ 太陽の光を浴びる ▶ 規則正しい生活をする ▶ リズミカルな動き (ウォーキング、意識した咀嚼・深呼吸などもOK) ▶ 食事 など	▶ 小さな目標をいくつも達成し、やりがいを感じる ▶ 好きな音楽を聴く ▶ 新しい事に挑戦する ▶ 食事 など	▶ 人との交流・スキンシップ(動物でもOK) ▶ 人を思いやる、褒める ▶ 人に感謝、挨拶をする ▶ 手触りがよい物を触る ▶ 好きな物や人を見るなど

セロトニンの材料は体内で合成できない為、食べ物から摂りましょう！

■トリプトファン（セロトニンの材料）

乳製品（特に牛乳、チーズ）、大豆製品、ナッツ類、バナナ、卵、かつお節、アボカドなど

★食べる時間帯は「朝」がオススメ！



■チロシン（ドーパミンの材料）

乳製品(特にチーズ)、大豆製品(高野豆腐、納豆、豆腐など)、ナッツ類、バナナなど

基本はバランスのよい食事♪



◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 宮子佳奈 中野悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 85-0539