

へるす

題字 元理事長 小田原 健

CONTENTS

メインテーマ

～ 秋の不調はセロトニンが原因!? ～

みんなのひろば

* 栄養素について ～カルシウム～

* 自宅でできる運動方法
～ 体幹のトレーニング ～

令和3年(2021年)10月1日

発行所: 一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財 団 本 部: 〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所: 〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所: 〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

秋の不調は セロトニンが原因!?

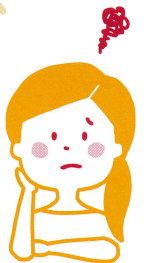
だんだんと日が落ちるのも早くなり、秋を感じられる季節になりました。

日照時間が短くなる10月から11月にかけて、なんとなく体がだるい、気分が落ち込む、やる気がでない、過食気味、眠気がとれないなどの症状が現れたら、「セロトニン不足」が原因かもしれません。

セロトニンとは

セロトニンとは、脳の神経伝達物質で、精神の安定や自律神経のバランス、体内時計の調整などに関与しています。別名「幸せホルモン」とも呼ばれており、満腹感を与えて食欲を抑える働きもあります。

このセロトニンは、日光に当たる時間と比例していて、光を浴びる時間が短いと減り、長ければ増えると言われています。つまり、秋は日照時間が短いため夏に比べて太陽の光を浴びる時間が短く、かつセロトニンの分泌量も減るので、気分が落ち込みやすく、食欲が増えると言われています。



セロトニンを増やすには

◆ 日光を浴びよう

直接セロトニンを活性化させるためには、日光を浴びて網膜を刺激することが大切です。セロトニンは朝起きると分泌が始まり、起きている間ずっと分泌され、夜寝ると分泌が止まるという特徴があります。朝起きたらまずカーテンを開けて、朝日を浴びましょう。セロトニンは日光を浴びれば無限に増え続けるわけではありません。1日15～20分程度日の光を浴びるように意識してみましょう。ちなみに、電灯の光は太陽の光に及ばないため、活性化にはなりません。

す。例えば、ガムを20分程度噛んでいるだけでも、セロトニンが増えると言われています。普段からよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

セロトニンはリズム運動を開始して5分ほどで活性化し始め、20～30分でピークに達します。疲弊するほど運動すると、かえってセロトニンが減ってしまうため、「気持ちが良い」と感じる程度の運動にしましょう。

◆ 「リズム運動」をしよう

リズム運動とは、ウォーキングやジョギング、サイクリング、ダンスなど、一定のリズムで筋肉の緊張と弛緩を繰り返す運動のことです。呼吸や食べ物の咀嚼といった日常の動作の中にも、リズム運動がたくさん含まれていま



◆ 栄養素を摂ろう

セロトニンの材料となるのは、トリプトファンという必須アミノ酸で、卵や大豆製品、乳製品、バナナ、魚、肉などに多く含まれています。また、トリプトファンが体内でセロトニンに変化するには、ビタミンB6などのビタミン類も必要になります。ビタミンB6は、鶏ささみ、カツオ、バナナ、カリフラワー、ナッツ類、のりなどに多く含まれています。また、秋の味覚であるサンマやさつまいもにも多く含まれますので、ぜひ食卓に取り入れてみて下さい。

栄養素について

カルシウム

カルシウムの働き

体内のカルシウムの99%は骨や歯に存在しており、残りの1%は血液中や細胞内に存在し、心臓や脳などの機能を保つために働いています。日本人のカルシウム摂取量は平均一日当たり505mgと、国が定める推奨量^{*1)}に達しておらず、日本人が不足しやすい栄養素といえます^{*2)}。



欠乏症

カルシウムの摂取量が不足すると、血中カルシウム濃度が下がり、骨からカルシウムが取り出されます。骨のカルシウム量が減少すると、やがて骨粗鬆症が起こります。また、カルシウムの欠乏により、高血圧や動脈硬化を招くということも明らかになっています。

摂取する際のポイント

カルシウムが多く含まれる食品は牛乳、チーズ、小魚や海藻類です。カルシウムは体内吸収率が低く、一食で集中的に摂取するよりも何食かに分けるほうが効率よく摂取できます。吸収を良くするビタミンDを含んだ食べ物(魚介類、卵類、きのこ類)も一緒に摂るように心がけましょう。また、適度な運動はカルシウムの吸収を促進させます。

骨粗鬆症だけでなく様々な疾病を引き起こす可能性のあるカルシウム不足を回避するために、まずは毎日コップ一杯(200ml)の牛乳を飲んでみませんか。



^{*1)} 男性 18~29歳: 800mg 30~49歳: 650mg 50歳以上: 700mg
女性 18歳以上: 650mg

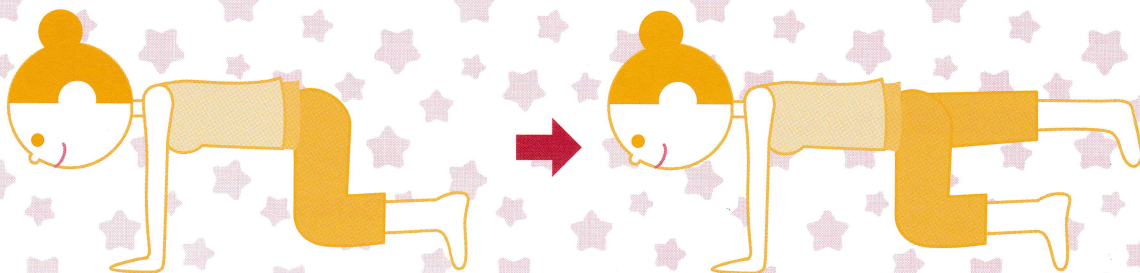
^{*2)} [令和元年 国民健康・栄養調査]より

自宅でできる 運動方法

～ 体幹のトレーニング ～

夏の残暑も過ぎ、過ごしやすい季節になりました。

新型コロナウイルス感染症で自粛が続く中、自宅でも簡単にできる運動を紹介します。お腹周りやお尻の引き締め効果もありますので、ぜひ実施してみてください。



～ 少ない回数から始め、無理せず行いましょう！ ～

- ① 両手、両膝を肩幅に開き、四つん這いになる。
- ② お尻と同じ高さになるくらいまでゆっくり脚を上げ身体と脚が一直線になるようにする。
- ③ 左右交互に10回×3セット行う。