

# 学生相談室便り



桐澤 さやか



## 6月号

### 食事から自律神経を整えよう

今年は初夏から暑い日が続きましたね。これから梅雨時期にも入りますし、体調を崩さないように気を付けたいですね。

さて、皆さんは「セロトニン」という脳の神経伝達物質を聞いた事がありますか。別名「幸せホルモン」との呼ばれるこのセロトニンは心の安定や睡眠、自律神経にも関わる重要な働きをしています。セロトニンの分泌が減ると自律神経がうまく働かなくなり、朝の目覚めがすっきりせず、活動性が低くなったり抑うつ的になることもあります。

自律神経の乱れは夏バテや熱中症も引き起こしやすくなりますし、セロトニンの分泌を促し、しっかりと対策を取っていききたいですね。

セロトニンの分泌を促進する方法としては、日中太陽を浴びる事や適度な運動をすることが大事です。またセロトニンを合成する原料の栄養素となるトリプトファン（必須アミノ酸）を食べ物から定期的に摂取しないと合成することができなくなってしまいます。トリプトファンの合成には炭水化物、ビタミンB6の力も必要です。以下にセロトニンを増やすのによい食材を挙げておきます。毎日効率よく食事に取り入れてバランスよく摂取できたらいいですね。私の推しはバナナです。

**トリプトファン**：大豆製品、いわし、チーズ、牛乳、卵、ヨーグルト、ナッツ類、バナナなど

**ビタミンB6**：納豆、鮭、鶏ささみ、ニンニク、抹茶、バナナなど

**炭水化物**：米、サツマイモ、じゃがいも、バナナなど

\*「面白いほどわかる自律神経の新常識」より

学生相談室は射水キャンパス本部棟4階にあります  
<連絡先> 電話：0766-56-7500（内線1224）  
メール：[gakuseisoudan@pu-toyama.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@pu-toyama.ac.jp)

