

夏のネガティブ

暑い日が続くと「気分が落ち込む」「イライラする」などのネガティブな状態に陥りやすくなります。これは脳内物質のセロトニンが暑さで欠乏することにより起こると言われています。

セロトニンは脳を覚醒させ意欲を高めたり、平常心を保ったり、心の痛みを感じにくくする働きをしますが、ストレスや運動不足・栄養不足などが原因で不足することもあるそうです。

夏を快適に過ごすために、セロトニンを増やす食事のポイントを紹介します。

セロトニンの原料はアミノ酸の一種で、体内で生成することができないため食品から取ることが重要です。オススメの食品は大豆製品・魚

類（特に赤身）・バナナなどで、セロトニンを合成しやすくなります。また、セロトニンは強い日光によって分泌を開始するので朝食に取り入れるとよいでしょう。

