

Q14

うつ予防として注目される 「セロトニン」って？

A

脳内の快感中枢を刺激し、
幸福感やリラックス効果をもたらす神経伝達物質です。

『セロトニン』は「幸せホルモン」と呼ばれる神経伝達物質。精神を安定させて安心感や平常心をもたらす効果が期待でき、「うつ病」は脳内のセロトニン不足が一因ともいわれています。セロトニンの原料である必須アミノ酸の「トリプトファン」は体内で合成することができないため、肉を積極的に食べて脳内のセロトニンを増やしましょう。

