

セロトニン



セロトニンは、必須アミノ酸トリプトファンから生合成される
脳内の神経伝達物質のひとつで、精神を安定させる働きがあります。

セロトニンが低下すると、攻撃性が高まったり、
不安やうつ・パニック症（パニック障害）などの精神症状を引き起こすといわれています。

近年、セロトニンの低下の原因に女性ホルモンの分泌の減少が
関係していることが判明し、更年期障害と関わりがあることが知られるようになりました。

食材

セロトニン生成に必須の栄養素であるトリプトファンの他、
ビタミンB6、炭水化物も欠かせません



日光

できるだけ屋外に出て直接日光
を浴びることがおすすめです。
セロトニンの分泌量には限界が
あるため、日光浴の時間は30分
ほどが良いといわれています。

よく噛む

よく噛んことはセロトニン
分泌を促します。また噛む
こと自体にストレスや緊張
を軽減する効果があるため
ガムもおすすめです。

運動

運動をすることでセロトニンのさら
なる活性化につながります。ウォー
キング・ジョギング・スイミングな
ど、全身を使うリズム運動を20分ほ
ど行くと効果的です。

セッション

オリーブ健康館でお話してみませんか？

こころの緊張をほぐし、少しずつ日常を過ごしやすいようにサポートします。



🌿 石井雅代の「ゆるゆるセッション」
昭和医科大学ストレスマネジメント・プログラム受講

～力を抜いて楽になりたいあなたへ～
心理学の視点を取り入れて「考え方のくせ」や
「物ごとの受け止め方」に寄り添います。
お話をゆっくり重ねながら、
自分の気持ちや考え方の傾向に気づき、
自己認知を深めていく時間です。
二児の母として、等身大で寄り添います。

👉 こんな方におすすめ
真面目に頑張りすぎてしまう方
身の回りのことが気になりすぎる方
何でも一人で背負い込みやすい方

🌿 稲田彩の「いきいきセッション」🌟
NLP心理学・コーチング資格認定

～前に進みたいあなたへ～
NLP心理学を活用したセッションです。
無意識にある思考や、言葉にしにくい
感情のパターンにやさしくアプローチし、
目標達成や行動を妨げるブロックを整えていきます。
動きたいのに動けないといった状況から抜け出し、
やる気を高めて前向きに一步を踏み出したい方におすすめです。

👉 こんな方におすすめ
迷いや板挟みから抜け出して前に進みたい人
頑張っているのに空回りしてしまう人
人生のステージを上げたい、変化を起こしたい人

オンライン相談料：90分18,000円→11,000円（税込）

「お便りを見た」とお伝えください。お問い合わせ・ご予約はオリーブ健康館（石井・稲田）まで