

# 高山産業健康新聞 NO.10

令和5年3月発行

## 幸せホルモン↑↑大作戦

人間の脳は、さまざまなホルモンや神経伝達物質を分泌する力を持っていて、身体と心のバランスに大きな影響を与えています。「身体がだるい」「やる気が出ない」「楽しいと感じない」など、何だかすっきりしないのは、幸せホルモンが不足しているかもしれません。こんなときは、体内で分泌される幸せホルモンの力を借りて元気を取り戻すのがおすすめです。

### 3大『幸せホルモン』とその役割

#### ① セロトニン

イライラ解消  
心の安定

#### ② ドーパミン

やる気を出す  
感動をもたらす

#### ③ オキシトシン

優しい気持ちに  
免疫機能アップ

### 『幸せホルモン』↑↑の方法

#### ① セロトニン

- ▶ 起床後カーテンを開けて室内に日光を取り入れる
- ▶ 通勤や昼休みにお日様を浴びる
  - ▶ 階段の昇降やウォーキングなど一定のリズムで体を動かす
  - ▶ 映画・小説・絵画などの鑑賞での感動体験を大切にする
  - ▶ 大豆や大豆製品、乳製品を摂る機会を増やして腸内環境を整える



#### ② ドーパミン

- ▶ 目標を達成した後分泌され、その後“ご褒美”があるとさらに分泌が促進される



大きな目標である必要はなくて、書類を書き終えたらコーヒープレイクにする、洗い物を終えたら好きなドラマを見るなど、達成しやすい設定をいくつかつくと好循環

#### ③ オキシトシン

- ▶ 家族や恋人とのスキンシップ
- ▶ ペットとのふれあい、動画を見るのでもOK
  - ▶ 仲間との食事やショッピングに出かける
  - ▶ 人をほめる、ありがとうを伝える
  - ▶ 毛布やぬいぐるみなど手触りの良いものを触る、握る



### 『幸せホルモン』↑↑ 豆乳スープレシピ(3人分)

- ① ベーコン(2枚)、玉ねぎ(1/2個)、じゃがいも(1個)、にんじん(1/3本)を1cmの角切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんの順に入れて焦がさないようにしっかり炒める。
- ③ ②に水300ccを加え、アクを取り、弱火～中火で6分程度煮る。
- ④ ③に豆乳200ccを加えて温まったら、しょうゆで調味して火を止める。

～キノコやキャベツなどの冷蔵庫の残り野菜をなんでも使え、ベーコンを鶏肉や鮭、貝に変えたり、しょうゆの味付けをコンソメや鶏がらスープ、味噌で味変させても美味です～

花粉が舞う季節 花粉症に注意しよう