

＼ つながりを大切に情報をお届けします /

あまてらす^{プラス}HUB通信

ストレス対策

セロトニンを増やす食事について

No.16

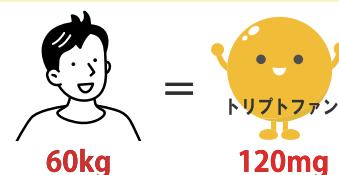
1月も終わり寒い時期も終盤を迎えてきました。この季節の変わり目が1番ストレスがかかったり、気分の変動が大きくなっていきます。今回の通信は、前回の続きで「食事編」になります。

※セロトニンの役割については前回の通信をご参照いただけるとより理解を深められると思います！

セロトニンは必須アミノ酸であるトリプトファンを材料に作られます。そのためトリプトファンを多く含む食事を摂ることがセロトニンの分泌量を増やすことにつながります。

1日の摂取量は体重1kgあたり2mgが目安です。体重60kgの方であれば1日に120mgのトリプトファンを目安に摂ってみましょう。今回はトリプトファンを多く含む食材を3つ紹介します。

1日の摂取量 1kgあたり2mg



大豆食品

大豆は100gあたり**53mg**のトリプトファンを含んでいます。大豆だけを毎日食べるのは難しいと感じるかもしれませんが、大豆食品には納豆や醤油、豆腐や味噌、豆乳など多くのものがあります。

牛乳の代わりに豆乳を飲んだり、食事に豆腐入りの味噌汁や納豆を足したりするだけでも簡単にトリプトファンを摂取できるでしょう。

カツオ

カツオは驚くことに100gあたり**310mg**ものトリプトファンを含んでいます。元々肉や魚にはトリプトファンが多く含まれているのですが、中でもカツオは群を抜いてトップレベルの含有量です。

お刺身やたたき、どんぶりやサラダなど様々な食べ方があるので普段の食事に取り入れてみてください。

ナッツ類

ナッツ類には100gあたり**40mg**のトリプトファンが含まれています。ナッツ類だけで1日のトリプトファンを補うのは難しいかもしれませんが、普段のおやつをナッツに変えるだけで1日の摂取量を増やすことが可能です。GI値が低く栄養価も高いため、小腹がすいたときに最適でしょう。

ストレスを溜めない生活を心がけて脳疲労を予防しよう

強いストレスは、自分が気づかいうちに脳を萎縮させている可能性があります。疲れやすくなったり集中力がなくなったりしているのなら、脳疲労を起こしている証拠です。脳を疲労させないために、バランスの取れた食事や規則正しい生活を心がけ、できるだけストレスを溜めないようにしましょう。ウォーキングをしたりトリプトファンの多い食事を心がけたりしてセロトニンの量を増やすことが大切です。

 あまてらす 訪問看護ステーション ^{プラス}

〒869-1103
熊本県菊池郡菊陽町久保田2885-6 ありえすエイトB

お問い合わせはこちら ▼

096-273-9854

事業所のご案内

南区

あまでらす本店

- ☒ 浮腫みケア ☒ アロマケア ☒ ターミナルケア
- ☐ 男性看護師 ☐ 臨床工学技士 ☒ リハビリスタッフ
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可



総合アカウント



CHECK!!



あまでらす訪問看護ステーション

TEL.096-285-3932

FAX.096-285-8914

〒861-4172 熊本市南区御幸笛田2丁目15-38

あまでらす居宅介護支援事業所

TEL.096-285-3416

FAX.096-285-8914

あまでらすヘルパーステーション

TEL.096-285-1540

FAX.096-285-8914

お問い合わせ先がわからない方はまずは **本店へ** ご連絡ください！

また、リクルート専用 Instagram も随時更新中！フォローお待ちしております♪

リクルート専用



東区 菊陽

相談支援センター

【八反田店・菊陽店】

- ☒ 女性相談員 ☒ 男性相談員
- ☒ 要医療児者支援体制 ☒ 行動障害支援体制加算
- ☒ 児童・成人とも対応 ☒ 医療職との連携

あまでらす相談支援センター

TEL.096-288-0794

FAX.096-288-0514

〒861-8034 熊本市東区八反田1丁目3-78-2F

相談支援センター
Instagram



菊陽

プラス

- ☐ 浮腫みケア ☐ アロマケア ☒ ターミナルケア
- ☐ 男性看護師 ☐ 臨床工学技士 ☒ リハビリスタッフ
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまでらす訪問看護ステーションプラス

TEL.096-273-9854 FAX.096-243-2823

〒869-1103 菊池郡菊陽町久保田2885-6 ありえずエイトB

あまでらす相談支援センタープラス

TEL.096-232-8877 FAX.096-243-2823

西区

はなぞの西花

- ☒ 浮腫みケア ☒ アロマケア
- ☒ ターミナルケア ☐ 男性看護師
- ☐ 臨床工学技士 ☒ リハビリスタッフ
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまでらす訪問看護ステーション
はなぞの西花

TEL.096-227-6122

FAX.096-227-6355

〒860-0073 熊本市西区島崎5-4-40-B棟

はなぞの西花
Instagram



益城

かみましき

- ☐ 浮腫みケア ☐ アロマケア ☒ ターミナルケア
- ☒ 男性看護師 ☐ 臨床工学技士 ☒ リハビリスタッフ
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまでらす訪問看護ステーション かみましき

TEL.096-367-5550 FAX.096-367-5551

〒861-2234 上益城郡益城町古閑55-3-3

菊陽

アロールケア

- ☐ 浮腫みケア ☐ アロマケア ☒ ターミナルケア
- ☒ 男性看護師 ☐ 臨床工学技士 ☒ リハビリスタッフ
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

アロールケア訪問看護リハビリステーション

TEL.096-288-7888 FAX.096-288-7889

〒869-1108 菊池郡菊陽町光の森7-14-9

リハチーム

フットワーク軽く
広範囲に訪問いたします。

阿蘇

おおあそ

- ☐ 浮腫みケア ☐ アロマケア ☒ ターミナルケア
- ☐ 男性看護師 ☐ 臨床工学技士 ☒ リハビリスタッフ
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまでらす訪問看護ステーション おおあそ

TEL.050-3631-1004 FAX.096-300-3164

〒869-2302 阿蘇市三久保578-4 A-1

おおあそ
Instagram



あまでらす 訪問看護

