

# トリプトファン セリン + B6

- 内容量：25g
- 形状：粉末
- 価格：5400円 + 消費税

栄養成分表：1g 中(専用スプーン1杯)

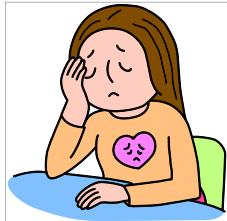
*トリプトファン	700mg
*セリン	270mg
*ビタミンB6	30mg

「うつとやる気」、「悲しみと喜び」、「憎しみと愛」などの私たちが日常に抱く様々な感情、又、睡眠、体温調節などの生理機能は、脳の「**神経伝達物質**」の働きによるものです。つまり、「**神経伝達物質**」は日常の生活に最も影響を与える物質です。

主な神経伝達物質は、「**アミノ酸**」から作られます。

例えば、必須アミノ酸の「**トリプトファン**」から作られる「**セロトニン**」が不足すると「**うつ状態**」になりやすく、「**メラトニン**」が不足する高齢者は朝早く目覚めたり夜中に何度も目が覚めたりします。

女性は「**トリプトファン**」が不足すると、脳内の「**セロトニン**」合成が**男性の4倍も減少する**といわれています。その結果、女性は男性よりも「**うつ**」になりやすいと云われています。

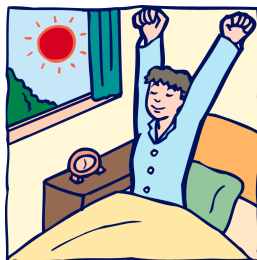


## トリプトファン

必須アミノ酸「**トリプトファン**」は、セロトニンやメラトニンという「**神経伝達物質**」の材料です。

トリプトファン → セロトニン → メラトニン

朝、光を浴びると**セロトニン**が分泌し脳の覚醒を促し、光を受けてから約15時間後に分泌される「**メラトニン**」には睡眠作用があります。メラトニンが分泌している間(夜間)はセロトニンの分泌は少なく就寝に適した状態になります。毎朝日光を浴びる行為は、セロトニンを増やすだけでなく、生活リズムを整え、更には心身の健康にもつながります。トリプトファンは脳の神経細胞を再生する「**キヌレニン**」を増やし「**神経栄養因子**」を増加させます。その結果、記憶を司る「**海馬の再生**」を助け「**認知機能**」を高めるといわれています。従って、高齢者のトリ



プトファン不足は、**うつ状態**から**認知症**に進行しやすくなります。又、トリプトファンは「**成長ホルモンの分泌**」を促し、メラトニンの合成を促進するため、睡眠を促す作用があります。「寝る子は育つ」と云われるように、成長ホルモンは**ノンレム**(深い**睡眠**)の時に分泌されます。

睡眠を促し成長ホルモンを増やすトリプトファンは、「**若返り**」に一石二鳥の効果が期待できます。

## 幸せホルモン セロトニン

セロトニンは精神面に影響を与え、心身の安定や心の安らぎなどにも関与することから、「**幸せホルモン**」とも呼ばれます。セロトニンが不足すると、**うつ病**や**不眠症**などの精神疾患に陥りやすいと云われています。トリプトファンは肉や魚などに含まれますが、他のアミノ酸と比べると含有量が少ないため、「**朝食抜き**」や「**食事の量**」が少ない高齢者は欠乏しやすいアミノ酸です。更に、ストレスが多いとトリプトファンを消耗します。



**ストレス + トリプトファン不足**は、「**うつ**」の最も有力な原因です。

## 《 睡眠負債 》

アメリカでは「睡眠不足」を「睡眠負債」といいます。その理由は、睡眠不足は借金のように蓄積し「**睡眠負債**」が増えて「**延滞遅延金**」のような高い利息(高血圧・高血糖・癌・認知症など)を取られるからです！

「**メラトニン**」はトリプトファンから作られます。昼に減少、夜に増加し**睡眠を誘発**します。

70歳を超えると夜間も「**メラトニン**」の量は昼間と同じ位少なくなり、熟睡(**ノンレム睡眠**)が不足します。その結果、高齢者は朝が早く、夜中に何度も目が覚めるのです。

## 脳とお肌の セリン

セリンは絹糸の成分であるセリシンから抽出された非必須アミノ酸で、肌の天然保湿因子「**NMF**」や神経伝達物質「**アセチルコリン**」の原料です。セリンから生成される**ホスファチジルセリン**は、脳細胞のエネルギー源となるブドウ糖の吸収を促進させる効果があり、「**うつ**」のエネルギー不足の改善に良いと云われています。

また、「セリン」は脳を構成する「**神経細胞**」の増殖を促す作用があり、若々しい脳と肌を再生し、維持する為にも摂取すべきアミノ酸です。

こんな方にお勧めします

眠りが浅く、熟睡できない方  
やる気が出ない方