

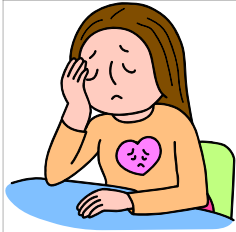
# トリプトファン セリン + B6

- 内容量：25g
- 形状：粉末
- 価格：5400円 + 消費税

栄養成分表：1000mg 中

*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、脳内の「**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、脳内セロトニン合成が男性の4倍も減少するとも云われています。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。

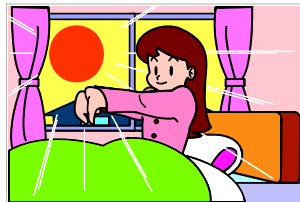


## トリプトファン

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云う「**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無く、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**」を高めると云われています。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ので、食事の量が少ないと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。



## 高齢者は睡眠ホルモン メラトニン不足

「**メラトニン**」は、トリプトファン⇒セロトニン⇒メラトニンと云う経路で合成されるホルモンです。昼に減少、夜に増加し睡眠を誘発します。70歳を超えると、夜間メラトニンの量は昼間と同じ位少なくなります。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、セリン自体も脳細胞を構成する神経細胞の材料なので、若々しい脳と肌を作り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

⇒ 夕食と共に摂ってください。

