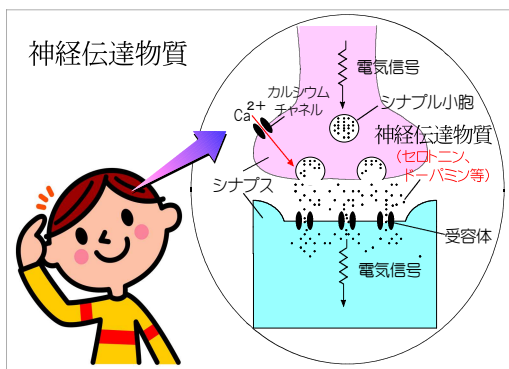


“幸福”の アミノ酸は トリプトファン！

人は誰でも「幸福」を望みますが、金銭的に恵まれていても不幸な人もいれば、恵まれていなくても幸福な人もいます。つまり、「幸福」も「不幸」も心（考え方）次第と云えます。では、人の心は何処にあるのでしょうか？人の心＝考えは、脳の神経の働きによるものです。“喜びと悲しみ”、“やる気とうつ”、“愛と憎しみ”などの私たちが日常に抱く様々な感情や、更に、睡眠や体温調節などの生理機能も、脳の「神経細胞」の働きによるものです。

その神経細胞と神経細胞の間で信号をやりとりするために必要な物質が、「神経伝達物質」と呼ばれています。その神経伝達物質こそが私たちの“心”の状態を決める物なのです。精神活動の面で重視される「神経伝達物質」は、セロトニン・ドーパミン・ノルアドレナリン・GABAなどです。特に、セロトニン、ドーパミン、ノルアドレナリンを総称してモノアミン神経伝達物質と云いますが、“情動”に重要な働きをしています。例えば、「セロトニン」は他の神経系に抑制的に働く事で、過剰な興奮や衝動・抑うつ感を軽減します。「セロトニン」は「トリプトファン」と云うアミノ酸から作られますが、ストレスが多いと「トリプトファン」を消耗するのでセロトニンが不足してきます。「セロトニン」が不足すると、怒りっぽくなり、うつ傾向になり、不眠になったりします。

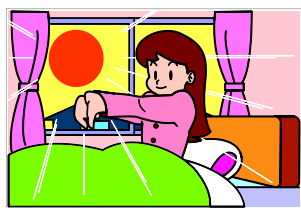


従って、「トリプトファン」は“幸福のアミノ酸”とも云われています。
ヒトの心を豊かにするのは、“アミノ酸”だったのです！

セロトニンの活性化には、朝に太陽を

トリプトファン → セロトニン → メラトニン

朝に太陽光を浴びると「セロトニン」が活性化し、覚醒状態を維持します。セロトニンが活性化すると、すがすがしい気分になれます。「セロトニン」



は、睡眠ホルモンである「メラトニン」の材料にもなり、夜にはメラトニンが私たちを睡眠へと誘います。眠りを誘う「メラトニン」は、太陽光を浴びた約 15 時間後に分泌されます。メラトニンが「脈拍」「体温」「血圧」などを低下させることで睡眠の準備が出来たと体が認識し、自然と眠りに入っていくのです。



つまり、トリプトファンが不足するとセロトニンや、メラトニンが不足し、精神が不安定になり、寝付きも悪くなります。何と、太陽光がセロトニンとメラトニンのスイッチ役をしているのです。

生命は、太陽とアミノ酸の働きにより、規則正しい健康な身体を維持できるのです。

女性は、セロトニンが不足しやすい

男性は女性より、約 52%もセロトニンを産生する能力が高く、女性は「トリプトファン」が欠乏すると、「セロトニン」が男性の 4 倍も減少すると云われています。



つまり、女性は食事からトリプトファンの摂取が少ないと、簡単に精神状態に影響し、うつ状態にもなりやすいと云えます。

しかし、セロトニンはトリプトファンというアミノ酸からしかできず、このアミノ酸は肉、魚、チーズなどに多く含まれます。(100g 中に200~250 mg含有)。実際、動物にトリプトファン欠乏食を摂取させると、数時間で脳内のセロトニンが減ってしまう事が確認されています。

①朝食を食べない、②食事の量が少ない、③肉食が少ない、④ストレスが多い等の環境では、女性は簡単にトリプトファン不足に陥りやすいのです。

「百考は一行に如かず」
ヒトの「心」もアミノ酸のなせる技！
“幸福のアミノ酸”を味わって下さい！