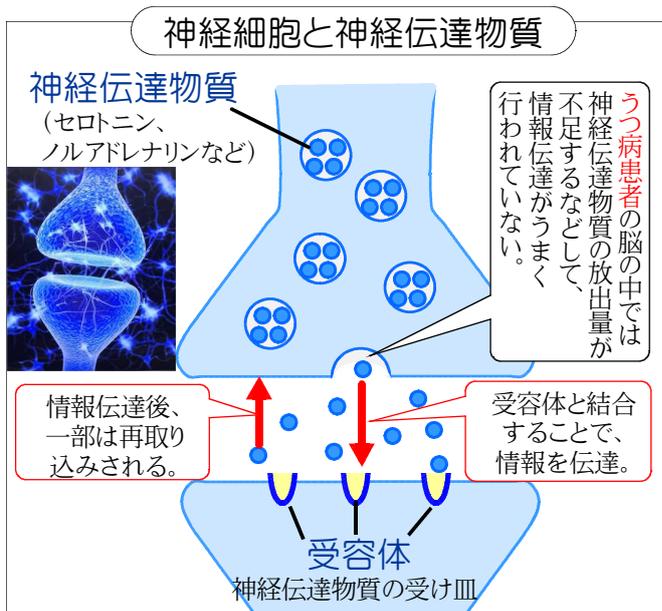


“癒し”の アミノ酸

トリプトファン・^{ギャバ}GABA・テアニン

私たちの脳の中にはおよそ 1000 億の「**神経細胞**」があるとされています。神経細胞と他の神経細胞との間には僅かな“**隙間**”があり、「**神経伝達物質**」は、その隙間で働く連絡物質です。神経伝達物質は 50 種類以上確認されていますが、精神活動の面で重視されるのは、セロトニン、GABA、ドーパミン、ノルアドレナリンなどです。ノルアドレナリン(**不快**)・ドーパミン(**快**)などは脳を興奮させるアクセルとして働き、「**セロトニン**」・「**GABA**」・「**テアニン**」は、脳の興奮を抑えるブレーキとして働きます。“**ストレス**”が続くとアクセル役の「**ドーパミン**」が不足しやる気を失います。



そこでブレーキ役の**セロトニン**・**GABA**・**テアニン**が十分にあれば、リラックスできて、又、やる気が出るのです。ストレスの影響は「**脳波**」にも現れます。

「**脳波**」は^{デルタ}δ波・^{シータ}θ波・^{アルファ}α波・^{ベータ}β波の 4 つに分類されます。^{デルタ}δ波は昏睡状態、^{シータ}θ波はまどろみ状態、^{アルファ}α波は**リラックス**状態、^{ベータ}β波は**興奮**状態に出現するといわれています。「セロトニン・GABA・テアニン」は、^{アルファ}α波を増やす働きがあり、リラックスしながら**集中力**を増やす事が出来ます (**仕事や学習に最適**です)。「**セロトニン**」は、アミノ酸の「**トリプトファン**」から作られます。

ストレスは「ドーパミン」を枯渇させます

脳が積極的に活動しているときは、神経伝達物質の「**ドーパミン**」を分泌します。ストレスが多いとドーパミンを使いすぎ、「やる気を失い」受験などのいざという時に分泌できなくなります。

脳内で“**ストレス抑制系**”として働く「**アミノ酸**」は、「**トリプトファン**」・「**GABA**」・「**テアニン**」です。



仕事や学習でストレスを絶えず受けると、「今は落ち着いている場合ではない」と、癒しホルモンである「**セロトニン**」の放出が抑制されます。セロトニンの抑制は、安心感や満足感が脳神経に伝わりにくくなり、結果として、不安感や焦りが抑えられなくなり、**本来の能力を発揮できません**。そこで「**トリプトファン**」を摂ると「**セロトニン**」の分泌が増え、過剰な「**ドーパミン**」の働きが抑えられ、「**ドーパミン**」を節約できるのです。

トリプトファン

「**セロトニン**」は「**トリプトファン**」から作られます。ストレスによるドーパミンの使いすぎの方は、「**セロトニン**」を増やし副交感神経を働かせる、「**トリプトファン**」を摂取しましょう。

GABA

脳内で“**ストレス抑制系**”の神経伝達物質として働くアミノ酸で、イライラなどをやわらげる効果があります。**パニック**や**不安**状態では「**GABA**」が著しく減っています。

「**GABA**」は睡眠中、特に深い眠りに入っているときに生成されるため、睡眠不足により「**GABA**」が不足します。従って、「**GABA**」は睡眠障害、自律神経失調、うつ、初老期の不眠などの改善にも効果が期待されます。

テアニン

「お茶を飲むとほっとする」と言われていますが、緑茶の旨み成分である「**テアニン**」にリラックス効果があります。「**テアニン**」は興奮を抑え、脳の^{アルファ}α波を増やす効果があり、リラックス効果を高めます。又、「**テアニン**」は脳の“やる気”を出す物質である“**ドーパミンを増やす**”働きもあります。