

各方面の専門家による  
ビジネスに役立つエッセンス



## 仕事モードにする 食事とは…



5月の連休を過ぎると、5月病の話題がテレビやネットから聞こえてきます。新しい環境に適應するのに気を使いすぎたせいか、連休が続くゴールデンウィーク以降に仕事への意欲が欠け、食欲不振や不眠、不安な気持ちになってしまう…なんてことはありませんか？

体も心も元気じゃないと仕事はできません。5月病の原因は、新しい環境に対する「ストレス」が主な要因であり、体の中の「セロトニン」という物質が不足しているのではないかと、とされています。

じゃあ、セロトニンを増やしてあげれば、5月病のような、やる気スイッチがオフになった社員を元気にすることができるのではないかと。そして、ビジネスに必要な判断力・決断力を高められる可能性があるのではないかと。それができたら、本人はもちろん、会社にもたくさんのメリットが生まれるのではないのでしょうか。

では、セロトニンを増やすにはどうしたらいいのでしょうか？いろいろな方法がありますが、私の専門である、「食事からアプローチする」方法で説明させていただきます。

セロトニンとは、神経伝達物質のひとつで、精神の安



定に影響をあたえる、私たちの体の中で重要な役目を担っています。そして、セロトニンは、直接食べ物には含まれてはいません。

セロトニンを作り出すためには、「トリプトファン」という必須アミノ酸が主原料になり、それを加工する過程でビタミンB6が必要になります。よって、これらの栄養素を上手に食事で摂取することが、セロトニンを作りだし、体の中に増やす条件となります。

### トリプトファンが多く含まれる食べ物

- アボカド、バナナ、キウイフルーツなどの果物
- 小松菜、ニラ、ホウレン草などの緑黄色野菜
- 牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品
- ごま、カシューナッツなどの種実類
- きなこ、納豆などの大豆製品

### ビタミンB6が多く含まれる食べ物

- 魚類(マグロ、カツオなど)
- 肉類(レバー、ひき肉など)
- にんにく、とうがらし、ひまわりの種、ごま、クルミなど

これらの栄養素をバランスよく、毎日の食事に取り入れましょう。体に良いからと言って、食べ過ぎは禁物です。量より数で勝負です。数多くの食材を食べることを目標に、さらに、できるだけ同じメニューにならないよう、工夫してみてください。

できれば、食事は1人ではなく、家族や友達と一緒に食べることをおすすめします。楽しく笑いながら食べると栄養素の吸収力がアップします。(それがストレスになるような方はダメです…)

バナナには、セロトニンを作る栄養がすべて含まれています。仕事で疲れた時は、バナナを一口食べてみませんか。

### 毎日の食事は、あなたの未来を変えます

- 「健康診断の前だけ気をつければいいよね」
- 「秋田県人は、しょっぱい味つけが当たり前」
- 「毎日好きなものだけ、お腹いっぱい食べることが幸せ」
- 「ダイエット中だから、あんまり食べない…」
- 「健康ドリンクやサプリメントをいろいろ飲んでいるから私は安心！」

そんなこと思っている方へ…このままだと、あなたの体は、いつまで元気でいられるかわかりませんよ。好きなものを食べるのは幸せなことです。だからといって、極端に偏った食事は、体に悪影響を与える可能性があります。

仕事は大事です。でも、その仕事を頑張るためには、体が資本であること、そして食生活の改善が、大切な未来の自分への投資につながるということを心に留めてください。

最後に、セロトニンを効率よく体の中で作りだす行動についてお伝えします。

- 朝、カーテンを開けて朝日を浴びること
- 腹式呼吸をすること
- 喜怒哀楽を顔で表現すること(泣き笑いは当たり前(行動)感情を抑え過ぎては×)
- 人や動物と触れ合うこと
- 規則正しい生活をする…時間管理!(起きる、食べる、仕事する、遊ぶ、寝る)

これまで説明してきた神経伝達物質「セロトニン」は、別名「幸せホルモン」ともいわれています。脳内に「セロトニン」が多くあることで、前向きな考え方が増え、普段の生活がより素敵に、自分らしく過ごせるようになるのではないのでしょうか。



食naviステーション  
管理栄養士  
木村 まゆみ  
Mayumi Kimura

【略歴】  
秋田短期大学 生活文化学科 食物栄養専攻を卒業  
秋田市にて、管理栄養士がすすめる、介護食品と健康維持に役立つ食品を販売している。  
長年、秋田市の食品製造会社で商品開発と品質管理業務を行ってきた経験を活かし、平成27年からあきた企業活性化センターの専門家派遣事業にて、食品会社の衛生管理と商品開発をアドバイスしている。  
同年、11月からは秋田県6次産業化プランナーに就任。  
6次産業化を目指す農家の商品づくりをサポートしている。