

イライラ・自信がない・不安をスッキリ解消！

---

# イライラ・自信がない・不安 3つの原因

---

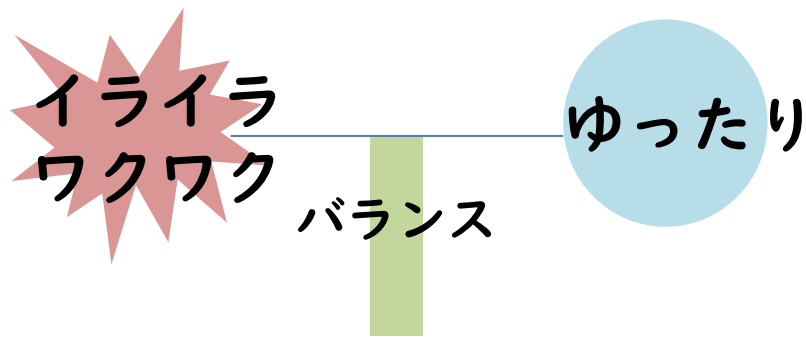
外的要因

満足

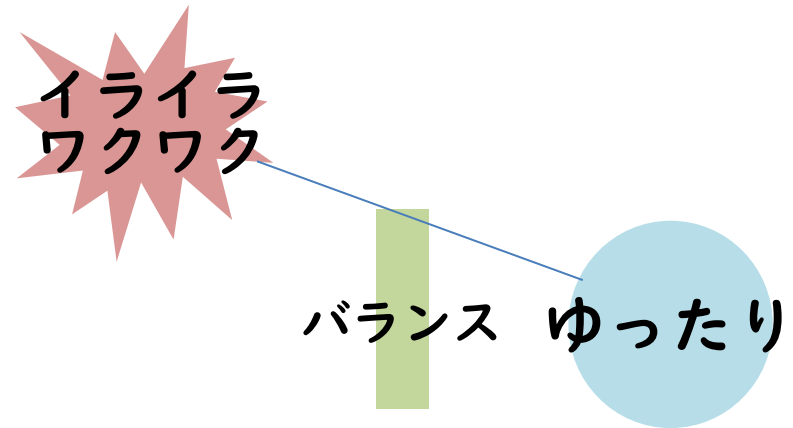
認められたい

# 心は栄養によって作られる！

## 心が安定する仕組み



バランスのいい状態



不安定な状態

イライラ・ワクワク 興奮系-ドーパミン、ノルアドレナリン  
ゆったり 抑制系-GABA  
バランス 調整系-セロトニン

セロトニンはどうやったら分泌できる？

あなたの普段の食事をチェックしてみよう！

---

いくつ当てはまりますか？

- 野菜が中心の食事である
- お肉(タンパク質)はあまり食べない
- 低カロリー食材を選んで食べている
- 朝はスムージーもしくはフルーツだけ
- コレステロールの高いものは食べない

# 心は栄養によって作られる！

---

## 昨日食べた食事を思い出してみよう！

朝：

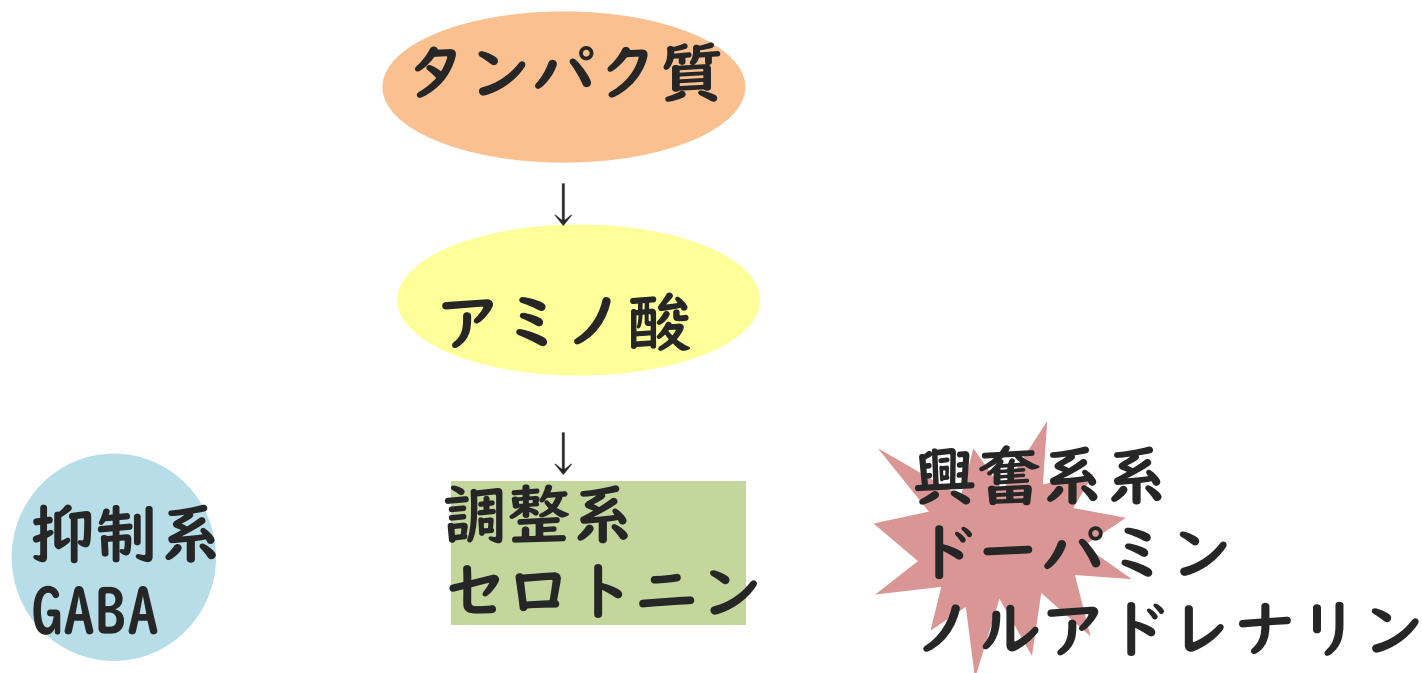
昼：

晩：

# 五大栄養素とは？

# 心は栄養によって作られる！

---



脳内ホルモンを作るには  
タンパク質+ビタミン・ミネラル



# セロトニンを分泌する食べ方

---

必須アミノ酸の一種「トリプトファン」

- ・大豆製品  
(豆腐・納豆・味噌・醤油・豆乳・きなこなど)
- ・乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズなど)
- ・鶏卵・ゴマ・ナッツ
- ・魚卵(たらこ・すじこ・明太子)
- ・アボガド
- ・バナナ

## 必須アミノ酸の一種「トリプトファン」

- ・大豆製品(豆腐・納豆・味噌・醤油・豆乳・きなこなど)
- ・乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズなど)
- ・鶏卵・ゴマ・ナッツ・魚卵(たらこ・すじこ・明太子)
- ・アボガド・バナナ

トリプトファンはビタミンB6、炭水化物と一緒に摂ることで吸収されます。

## ビタミンB6は

- ・魚(鮭・まぐろ・さんま・いわし・カツオ・サバなど)
- ・バナナ・豆類・玄米

## 炭水化物は

主食である・穀類　・果物　・いも類

**Let' s think!**

**明日の晩のメニューを組み立ててみよう！**