



問題

眠りを促すホルモンであるメラトニンはセロトニンという脳内物質から作られます。

では、セロトニンの材料となる必須アミノ酸の「トリプトファン」を多く含む食品はどれでしょう。

A 乳製品 B マツタケ C ビール

(正解はページ下部)



心の不具合、ときほごきます

あなたの暮らしに暗い影を落としているのは、どんな悩みですか？
人生相談の達人、野村先生が、心の中のもつれた糸をときほごします！

監修／六番町メンタルクリニック名誉院長 一般社団法人 日本うつ病センター副理事長 野村 総一郎（精神科医）

Q じっとしていることが苦手で、
そわそわする

A じっとしていられないのならば、
我慢せずに動きましょう！

昨年から続くコロナ禍で、ステイホームに慣れてしまったという人もいるようですが、やっぱり家の中でじっとしているのはつらいものです。加えて、元来じっとしているのが苦手とあっては、さぞかしストレスがたまることでしょう。

そうはいても、かつてのように羽を伸ばすのは時期尚早。感染に注意しつつ、上手にストレスを発散する方法を見つけなければなりません。

例えば、家の中でも体を動かすことはできます。じっとしているのがつらいのならば、家の中で思いっきり体を動かしてみましょう。筋トレやストレッチ、ヨガなどは、今すぐにでも始めることができます。最近は、インターネット上の動画配信サイトで検索すれば、様々な運動メニューを紹介する番組が出てきます。ひとりでも楽しく体を動かすことができるでしょう。

リモートでのおしゃべりだけでも落ち着くかも

どこか外へ出かけたくてそわそわする場合、さすがに人



混みなど感染リスクの高いところへ出かけていくのはおすすめしませんが、密を避けて散歩に出かけるのはむしろ健康的といえます。

また、体を動かしたり、外へ出かけたりしなくても、誰かと心ゆくまでおしゃべりするだけでも気が晴れることがあります。感染状況によっては直接会って話すのは難しいかもしれませんが、今はリモートで相手の顔を見ながら話すことができます。不安や不満を吐き出すことができれば、心も体も落ち着きを取り戻し、そわそわしなくなるかもしれません。

じっとしていられないのなら、じっとしていなくてもよいのです。我慢は禁物。上手にストレスを発散してください！



正解
A

【解説】

セロトニンの材料となる「トリプトファン」は乳製品（ヨーグルト、チーズ、牛乳等）のほか、大豆製品（豆腐、納豆、みそ等）や卵などにも多く含まれています。

トリプトファンは体内では生成されないため不足しないように摂取しましょう。