



朝ごはんではメンタルヘルスケア②



第1回目でご紹介したように、心の健康には、セロトニン（通称：幸せホルモン）が関わっています。このセロトニンは、必須アミノ酸である「トリプトファン」から合成されます。そこで、今回はトリプトファンが豊富に含まれる食品に着目したレシピをご紹介します。

トリプトファンから生成される神経伝達物質であるセロトニンには、精神を安定させる効果があります。また、夜になるとセロトニンは睡眠を促すメラトニンに変化します。このことから、トリプトファンの不足は、自律神経のバランスの乱れや、ストレス、不眠症や睡眠の質の低下を引き起こす原因になると考えられています。

トリプトファンは、体内では生成されないため、体外（基本は食事）から摂る必要があります。トリプトファンの1日あたりの必要量は、成人では体重1kgあたり4.0mgです。したがって、体重が60kgであれば240mgが目安となります（日本人の食事摂取基準2020）。一方、摂取し過ぎると嘔吐や頭痛が起こることがあるため、サプリメントなどによる摂取には注意が必要です。

トリプトファンが多く含まれる食品（例）

大豆製品



大豆 きな粉 納豆

乳製品



牛乳 ヨーグルト チーズ

魚類



マグロや
カツオなどの
赤身魚

その他



バナナ ナッツ類

しょうがの風味でさっぱり／ シャキシャキ納豆丼

§ 材料 §（1人分）

ご飯 一膳(150g)
納豆 1パック(45g)
付属のタレ..... 5g
きゅうり 1/4本(25g)
ミニトマト 2個(26g)
めんつゆ（2倍濃縮）..... 小さじ1/2
しょうがチューブ..... 1cm

§ 作り方 §

- ①きゅうりを5mm角に切り、めんつゆと和えておく。
- ②納豆と付属のタレを混ぜ、①としょうがチューブを加えて混ぜ合わせる。
- ③器にご飯を盛り、②をかける。1/4に切ったミニトマトをのせて完成。



①を前日の夜に
しておく
朝の準備が楽!

1人分の栄養価

*エネルギー337kcal *たんぱく質12.0g
*脂質5.0g *炭水化物65.1g
*ビタミンB6 0.19mg *葉酸75μg
*食塩相当量0.7g