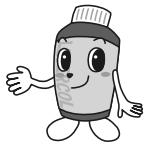


# 元気新聞 6月号



## 早く起き 日光で代謝アップ!!

朝日を浴びると気分が良かったり、全身に活力が湧いてくるのは、セロトニンという物質の働きがあるからです。セロトニンは、精神を安定させる働きで知られるホルモンですが、体温の調節や自律神経など、人体の様々な代謝機能にも深く関わっていることがわかつています。

セロトニンが分泌されると、基礎代謝が上がり、通常の室内光ではあまり分泌されません。日光のような強い光が必要なのです。

早寝早起きは  
セロトニンの分泌に一番良い!

幸せホルモンとも呼ばれる「セロトニン」は日光を浴びることで分泌が増えます。

日光をたくさん浴びられる日中のうちにセロトニンを増やしてあくことで、エネルギー代謝が活発になり精神も安定し、夜の深い眠りも得られます。早寝・早起きは人間の身体の機能に見合ったサイクルと言えます。

睡眠をしつかりとろう!

体内に取り込まれたアミノ酸を材料にして、子どもの場合は身体の成長に、大人は老化や傷ついた組織の修復が行われます。

深い眠りに誘うのは、セロトニンから作られる睡眠ホルモン「メラトニン」です。毎に日光を浴びてあくことが、睡眠中の代謝を高めることがあります。



☑ バランスのとれた食事

メラトニン

夜、暗くなると分泌する



セロトニン

太陽をあびてセロトニンを分泌する



☑ 軽い運動



☑ 質の良い睡眠