



日立健康管理センタより 産業保健の話題をお届けします

【テンポよく歩こう！】

産業医：中谷 敦

ウォーキングが身体にとって良いことは、皆さんご存知のことと思います。では、脳にとっても良いことはご存知でしょうか？

私たちの脳の中にはセロトニンという物質が分泌されています。セロトニンは、不安に対する抵抗力をつける働きがあります。

セロトニンは、脳の中でもリズム運動に関係する部分の周辺から分泌されることが分かっています。特に、リズムカルに動かすと良いのは、重力に抵抗して体を動かす、以下の3大筋肉です。

- ① 太もも
- ② 横隔膜
- ③ 咀嚼筋

具体的な運動の例としては・・・

①ウォーキング ②深呼吸 ③ガムを噛む などが
あります。よく野球選手が試合中にガムを噛んでい
ますが、決して行儀が悪いのではなく、不安を打ち
消しリラックスする効果があるようです。



教えて (日健セ)



セロトニンを増やす食品はありますか？



セロトニンの原材料は、
トリプトファンとビタミンB6です。
トリプトファンはカツオなどに多く、
ビタミンB6はバナナなどに多く
含まれます。



健診・保健指導などの健康情報はこちら

日立健康管理センタ HP

<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/>



1年に1回の間人ドックは、
『日立健康管理センタ』を
ご利用ください。

次回は9月初旬頃に記事をお届けします