

## 亀さん通信



### 減量の新常識 セロトニン up で食欲抑制

ストレスを感じた時、ついつい食べ過ぎてしまうことはありませんか？  
食欲をコントロールしてくれる脳内物質にセロトニンがあります。  
このセロトニンは**ストレスで緊張したり、興奮したりすると減少**  
してしまいます。なかなか体重が減らない方は、もしかすると  
セロトニンが不足しているのかもしれないですよ。

#### 脳内元気物質セロトニン不足度をチェックしてみましょう♪

あてはまるものに○をつけましょう。

- (1) 朝起きたとき、眠気が残っている
- (2) 天気が良い日でも、気分がスッキリしない
- (3) 太陽がやけにまぶしく感じる
- (4) 電車やバスではすぐ座りたくなる
- (5) 顔の皮膚がたるみ気味
- (6) 気が付くと猫背になっている
- (7) 夫(妻)の態度にすぐキれる
- (8) 井戸端会議では聞き手に回ることが多い
- (9) 夫(妻)以外の異性と話す機会が少ない
- (10) 夜中によく目が覚める



#### 脳内元気物質 セロトニン不足度の判定

- が1個以下  
元気に満ち溢れている
- が2~4個  
まだ、空元気が出せる
- が5~7個  
不足気味 要注意
- が8個以上  
不足による病気発症  
の恐れあり!

#### セロトニンが増加すると

- ・精神が安定する
- ・満腹感や満足感が増す

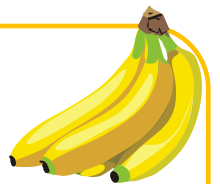


食べ過ぎを抑制する力が働きます!

#### セロトニンを増やすには

##### <運動編> ウォーキングやジョギング

一定のリズムを外側から刺激することによって分泌が促進されます。



##### <食事編> 豆腐・納豆・バナナ・乳製品・くるみ・卵・ごまなど

セロトニンは体内では作られない為、食事から取らなくてはなりません。



2010年ポジティブにセロトニンを味方につけた減量をしましょう!