

9月に入り、気付けば夏の季節が終わり、季節の変わり目の秋です。

今年の夏も残暑が厳しくなるとのことですが、まだまだ暑い日が続くので、水分補給はしっかりと気をつけましょう。

さて、今月は夏の暑さから急激に気温が下がる秋は寒暖差により体調が崩れやすくなるのでしっかりと免疫力をあげて疲労を溜めない体をつくるようにサポートしていこうと思います。

## 「セロトニン」を増やして、脱・疲労体質！！

セロトニンとは、精神の安定や睡眠に深く関わっている神経伝達物質です。

このセロトニンが充足すれば活性酸素を除去するメラトニンという物質が分泌されます。

活性酸素は、筋肉や細胞の働きを低下させて疲労感を生み出すといわれているので疲労回復につながっていくのです。

## 自律神経を整えれば、心も体もラクに！！

私たちの呼吸や心拍、発汗、体温をコントロールしているのが「脳」の自律神経なのですが

この自律神経を酷使すると疲労が生じます。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、運動や頭を使う作業をすると交感神経が優位になり自律神経に負担がかかり、つまり疲れてしまうのです。

疲労の回復防止にはこの自律神経への負担を減らすことが大切。

忙しい毎日で交感神経ばかり刺激されがちですが、リラックスを司る副交感神経への切り替えを意識すると、見違えるようにラクになります。

## 「朝の一杯の牛乳」で睡眠の質を上げる

「寝る前にホットミルクを飲むとよく眠れる」という話は有名だと思うのですが

実は朝こそ牛乳を飲んでおくべきなんです。

これは睡眠ホルモン「メラトニン」のもととなるトリプトファン（アミノ酸の一種）が牛乳に含まれているためです。

なぜ朝が良いのかといえばトリプトファンは14~16時間かけて

セロトニンからメラトニンへと変換されるからです。

朝に飲むと寝るまでに丁度メラトニンに変換されて

質のよい睡眠に導いてくれるのです。

トリプトファンは牛乳以外にも魚や肉、大豆食品、卵、バナナなど

タンパク質を多く含まれているので

牛乳と同様にこれを朝に食べておくのも大事です。

タンパク質不足は睡眠に悪影響を及ぼすので

日頃からしっかりと食べるようにしましょう。

