



ダイエットとホルモンの関係 ～甘いものを欲するわけとは？～

ダイエット中、むしゃくしゃして甘いものを欲することはありませんか？

それは、単に空腹を感じているからだけではなく、「セロトニン」というホルモンの減少も一因とされています。

セロトニンは脳内のさまざまな神経伝達物質に働きかけ、主に「精神を安定させる役割」、「満腹感を与え、食欲を抑制する作用」を持っています。

「むしゃくしゃするから、とにかく食べて発散しよう」と考えるのは、セロトニンが不足している可能性が高いと考えられます。つまり、**精神が不安定で、食欲の抑制が効かないので、甘いものを欲したりや過食に走ったりしようとする**のです。

「甘いもの」を食べると、一時的にセロトニンの分泌が増え、気持ちが落ち着きます。この状態をからだ覚えてしまうと、セロトニンが不足したときに、特に甘いものへの欲求が強くなると言われてます。

女性は男性に比べて、元々セロトニンの脳内合成が少ないので、不足すると情緒不安定になったり、甘いものを中心とした過食に走りやすくなったりするそうです。

ダイエット中、セロトニンを増やすために過食してしまうなんて、本末転倒ですよ。それでは、食べる以外にセロトニンを増やすコツについてご紹介します！

○からだを動かす（セロトニン分泌によい運動）

一定のリズムで刺激がある運動がおすすめです（例えば、ウォーキング、リズムカルに掃除機をかける、モップがけなど）。

運動する時間がないなら、座ったままでもできる首回し体操が効果的。ゆっくり深呼吸しながら首を回しましょう。

※セロトニンの原料となる**必須アミノ酸トリプトファン**を多く含む食材（牛乳、チーズ、バナナ、大豆、マグロなどの**赤身魚**）などを取るのも効果的です。

○よく眠って太陽の光を浴びる

良質な睡眠を取ることでセロトニンの分泌量は増えます。また起きた後に太陽の光を浴びると体内時計がリセットされ、**不規則な睡眠によって減少しがちなセロトニンの分泌が正常に戻る**と言われてます。

○気分転換&リラックス

ラベンダー、ローマンカモミール、マジョラムなどの香りはリラックス効果があり、セロトニン分泌にも良いとされています。アロマを焚くのも効果的です。



今月のおすすめアイテム

ポリフェノールの1種であるクロロゲン酸が約2倍※！
タニタコーヒー プレミアムブレンド

原料となるコーヒー豆は、グアテマラとエルサルバドルを中心としたアラビカ種100%のブレンドです。焙煎会社の数多くの実績と研究により生み出された特殊な焙煎技術を採用し、クロロゲン酸を多く含みながらも丸みのある酸味と甘みが合わさった味わいに仕上げました。

※パッケージ記載の入れ方に準じた方法での測定値です。
コーヒーのクロロゲン酸は、抽出方法により液体中の含有量が異なります。



詳細はこちら

タニタオンラインショップ、
タニタ食堂・タニタカフェの一部店舗で
販売中！

今月のタニタ食堂おすすめレシピ

さばのねぎみそ焼き定食～ 573kcal、塩分 2.5g ～



◇栄養ポイント◇

さばに塗って焼いたみそと大葉と長ねぎの香りが食欲をそそります！ サラダはかぼちゃの甘みがアーモンド＆レーズンと相性バッチリです。

さばのねぎみそ焼き

209kcal・1.0g

※ごはんは 100g (精白米で 160kcal)

※材料は2人分です

◆材料

○さば 90g×2切れ ○酒 少々 ○長ねぎ 5cm ○大葉 2枚 ○大根 2cm ○調味料 A (みそ 小さじ 2、砂糖 小さじ 2/3、酒 小さじ 1) ○塩 少々

◆作り方

1. さばに酒を振り、しばらく置いてなじませる。
2. 長ねぎは白髪ねぎにし、大葉は千切りにする。大根は薄いいちょう切りにし、塩を振ってしばらく置き、水気を絞る。長ねぎ、大葉は混ぜ合わせる。
3. 調味料 A をさばに塗り、オーブントースターで 8 分程焼いて、ホイルをかぶせてさらに 7 分ほど焼く。
4. さばを皿に盛り、ねぎと大葉のをせ、大根を添える。

白菜のひき肉煮

71kcal・0.6g

◆材料

○白菜 2 枚 ○にんじん 2cm ○鶏ひき肉 40g ○油 小さじ 1/2 ○調味料 A (だし汁 100cc、酒 小さじ 2、しょうゆ 小さじ 1、塩 少々) ○水溶き片栗粉 適宜

◆作り方

1. 白菜は 4cm 幅に、にんじんは短冊切りにする。
2. 鍋に油を熱し、ひき肉、にんじん、白菜の順に炒める。
3. 調味料 A を加え、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。

かぼちゃのスイートサラダ

102kcal・0.3g

◆材料

○かぼちゃ 120g ○アーモンド 2 粒 ○レーズン 10g ○調味料 A (マヨネーズ 大さじ 1、塩・こしょう 少々)

◆作り方

1. かぼちゃは一口大に切ってラップに包み、電子レンジで 5～6 分加熱し、熱いうちにつぶす。アーモンドは砕いてオーブントースターで薄く色づくまで焼く。レーズンは湯で戻す。
- 2.1 と調味料 A を混ぜ合わせる。

しめじと長ねぎのみそ汁

31kcal・0.6g

◆材料

○しめじ 1/2 バック ○長ねぎ 10cm ○みそ 小さじ 2 ○だし汁 300ml

◆作り方

1. しめじはほぐす。長ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にだし汁を沸かし、しめじを入れ、ひと煮立ちしたらみそを溶かす。器に注ぎ、長ねぎを散らす。