

セロトニンの分泌

～幸せを獲得したい人たちへ～

星城高等学校仰星コース2年2組A班

【この冊子について】

まず冊子を手にとってくださり
ありがとうございます。この冊子は、
ストレスを減らすためには毎日の習慣が重要
だと考えたので、案外やる事が少ない事から
当たり前のようにやる事で、日常で
やってみると良い行動をまとめた冊子です。
是非是非、やってみてください。

《SGL 活動とは》

スーパー・グローバル・リーダー (Super Glocal Leader)
育成活動 略称⇒「SGL」

グローバル (Glocal) とは、

「地球規模・世界規模」を意味するグローバル (Global)

「地元 hR 域」を意味するローカル (Local)

という 2 つの英単語を組み合わせた造語です。

《主な活動内容》

・外国人市民との多文化共生を推進する地域活動

⇒ 日本語教室支援ボランティア

⇒ 外国人市民とのとの花溢れる街づくり

・高齢者市民との安心・安全な健康生活づくりを協働する
地域活動

⇒ 高齢者との交流会

⇒ 健康づくり支援ボランティア

《目標》

SGL 活動のスローガン

⇒ 『 Rainbow Bridge Project! –
Think Globally, Act Locally - 』

外国人市民と高齢者市民が輝く新たな架け橋づくり

⇒ 「多文化共生」

⇒ 「健康福祉」

⇒ 「コミュニケーション力」

《セロトニンについて》

- ・精神の安定や直感力の向上
- ・ストレスに対して特に効果がある脳内物質
- ・リズム運動、人との関わり

《朝の行動》

- ・朝日を浴びる
- ・音楽などを聴きながら散歩などの歩行運動
- ・朝食（食事メニューを参考にしてみよう）

《昼の行動》

- ・昼食
- ・ストレッチやヨガなど

(・昼寝(午後4時以降は避ける))

※昼寝について

昼寝の効果的な時間として、15分~30分と言われている。30分を過ぎると夜に眠れなくなるなどの症状が出るので注意しよう。

《夜の行動》

- ・夕食

(・散歩)

- ・寝る 1~2 時間前に風呂に入る

※風呂について

寝る直前に風呂に入ると深部体温が上がったままになってしまい、眠りにくくなってしまう。

《その他の行動》

- ・感情を動かすようなことをしてみる

(例:映画や感動する話を聞く、など)

- ・とりとめもない時間を取る

《1日の例》

【食事メニュー】

セロトニンの素となる食材

トリプトファン

鶏卵・魚卵



乳製品



大豆製品



ゴマ・ナッツ



かつお節



バナナ



アボカド



にんにく・しょうが



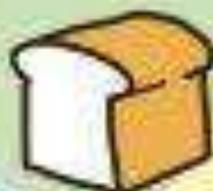
くだもの

ビタミンB6

豆類



魚類



玄米・胚芽パン

炭水化物



いも類



《バナナラッシー》

～材料～(2人分)

バナナ (150g) -2本
プレーンヨーグルト (無糖)-200g

牛乳 -150ml
はちみつ-大さじ2
レモン汁-大さじ1
氷-適量
ミント(飾り)- 適量

★作り方

- ①バナナは一口大に切ります。
- ②ミキサーに①とプレーンヨーグルト乳、はちみつ、レモン汁を入れ攪拌しながら粗さがなくなるまで混ぜ合わせます。
- ③グラスに氷を入れ②を注ぎミントをのせて出来上がりです。



《マグロ漬け丼卵のせ》

材料(2人分)

ごはん-150g
マグロ(刺身用)-100g

みりん-大さじ1
酒-大さじ1

醤油-大さじ2
すりおろし生姜-小さじ1
大葉-3枚
のり(刻み)-少々
白いごま-少々
卵黄-1個
わさび-適量

★作り方

- ①ジップ付き袋にマグロとみりん、酒、醤油、すりおろし生姜を入れて、よく揉んだら、冷蔵庫で20分置いて味を染み込ませます。
- ②大葉を千切りにします。
- ③ごはんを丼に入れて刻みのりをふり、①と②、卵黄、わさびを乗せます。
- ④白いごまをふって完成です！



《MwTs》 (Meet with Tohu sukiyaki 風)

～材料～(2人分)

木綿豆腐-300g

合いびき肉-100g

ねぎ-1/2本

(いんげん 2本お好みで)

サラダ油一大さじ1/2

○調味料

・酒大さじ1

・水 100cc

・みりん大さじ2

・砂糖大さじ1

・しょうゆ大さじ2

・おろししょうが小さじ1/2

・水溶性片栗粉・・・片栗粉大さじ1&水大さじ1

★作り方

①木綿豆腐は厚さを半分切り食べやすい大きさに切る。

②フライパンにサラダ油を入れて熱し合いびき肉を入れて色が変わるまで中火で炒める。

③ねぎは斜め切りにする。

【調味料を全て入れて混ぜる】

④木綿豆腐を加えてふたをし、5分ほど煮る。
ねぎを加えてさらに3分ほど煮る。

⑤具を寄せ、水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。



《味噌汁 in ヨーグルト》

～材料～(2人前)～

お好みの具材(豆腐はオススメ)

味噌-20g

だし汁-450ml

プレーンヨーグルト(無糖)-30g

★作り方

①具材を切る。

②鍋にだし汁、①を入れ煮る。

③②の鍋の火を止め、味噌、ヨーグルトをとぎながら混ぜ合わせ、お椀に盛りつける。



《畑のサラダ～ちょっと乳酸菌～》

～材料(2人前)～

お好みの野菜一適量

大豆の水煮一適量

○ドレッシング

プレーンヨーグルトー25cc

オリーブオイルー大さじ 1.5

マヨネーズー大さじ 1.5

塩ー小さじ $\frac{1}{2}$ 弱

★作り方

①ドレッシングの材料を混ぜます。

②お好みの野菜、大豆の水煮と
ドレッシングをあえます。

③お椀に盛り付け、上にプレーンヨーグルトを
のせて出来上がりです。