

就職指導課キャリアカウンセラーより

皆さん、いかがおすごしですか。新型コロナの影響下での就職活動は、モチベーションの低下、運動不足など心身のバランスが乱れやすくなりますね。

不調に負けないためには、しっかりした食事と運動が大切です。

今回は、別名、幸せホルモンと呼ばれる「**セロトニン**」を紹介させていただきます。

「アドレナリン」、「ドーパミン」などの感情、精神、睡眠など人間の大切な機能に深く関係する。

三大神経伝達物質の一つです。

「**セロトニン**」は、脳内で作られますが、ストレスや疲労が溜まると分泌量が減ったり、働きが制限されます。

セロトニンを増やすには？

セロトニンを脳内で生成するには、必須アミノ酸である**トリプトファン**が必要になります。

トリプトファン接種目安は、体重60kgならば120mg（体重1kgあたり2mg程度）

トリプトファンの多い食品（100gあたり）



白米
82mg



玄米
94mg



パスタ（乾麺）
140mg



そば（乾麺）
170mg



豚ロース
280mg



鶏むね肉
270mg



カツオ
310mg



木綿豆腐
98mg

食事以外でも朝日を浴びながらの適度な運動が**セロトニン**の分泌を高めます。
特にウォーキングやジョギングなどの一定のリズムを刻む運動が効果的

運動時も、
ソーシャルディスタンス、
3密に注意



就職活動の長期化が進み、精神的な疲れや不安が多いと思います。食事や適度な運動など現在の自分にできることで上手にストレスに対処していきましょう。