

南ながの公園クリニック通信

VOL.44 2026年1月発行

セロトニンを増やそう！！

セロトニンとは「幸せホルモン」と呼ばれる神経伝達物質で、気分を安定させる、睡眠リズムを整える、ストレスの軽減、やる気をアップする働きがあります。

①朝、日光を浴びる（15～30分）

セロトニンのスイッチが入ります。

③タンパク質をしっかり摂る

肉、魚、大豆、乳製品、卵、バナナ、ナッツ類がセロトニンの材料になります。

⑤規則正しい生活を心がける

冬は日光が少なくなるため、セロトニンの分泌が減りやすく、気分の落ち込みや疲れやすさ、睡眠トラブルなどが起こりやすくなります。「光」「運動」「食事」を上手に取り入れて、セロトニンを味方につけながら、健やかなスタートを切りましょう

②運動にリズムを取り入れる

ウォーキングや椅子に座ったまま、腕を動かすなど、一定のリズムで繰り返す動きが効果的。得意な歌を歌うのも腹式呼吸の繰り返しになります。

④腸を元気に保つ

食物繊維、発酵食品を適度に摂る。
(セロトニンの約90%は腸で作られます)
簡単に出来るメニューとして例えば、朝食に

- ・バナナ+ヨーグルト+オートミール
- ・卵かけご飯+納豆
- おやつに
- ・ナッツ+ドライフルーツ
- ・ダークチョコレート（カカオ70%以上）など



気分を上げるちょっとしたコツ

太陽の光を浴びながら軽いストレッチ、深呼吸をするだけでも脳がセロトニンを作りやすくなります。

マイナ保険証について

2025年12月をもって、現在の健康保険証の利用が原則終了となりました。

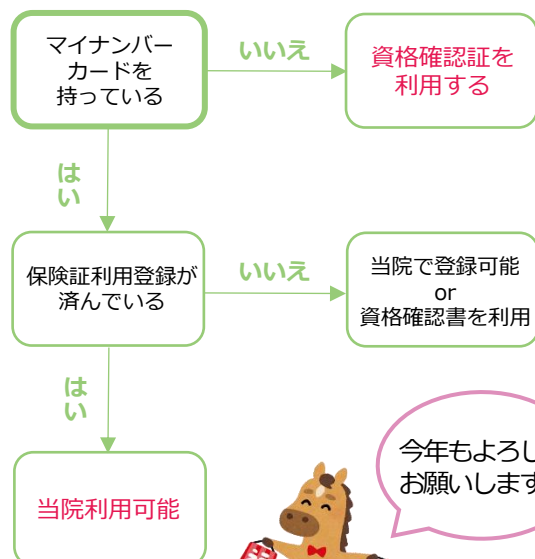
2026年1月以降は、**資格確認書**または**マイナンバーカード(マイナ保険証)**での受診となります。

マイナ保険証をお持ちの方は、そのまま健康保険証としてご利用いただけます。マイナ保険証登録をされていない方も当院でご登録が可能です。

マイナンバーカードをお持ちでない方も、引き続き「資格確認書」を使って受診できますのでご安心ください。

「資格確認書」については各自治体（市町村）や、保険組合にお問い合わせください。

その他ご不明な点がございましたら、受付までお気軽におたずねください。



今年もよろしく
お願いします。

お知らせ

3月20日(金) 当番医