

食欲が落ちてきたとき、
元気が出ないときには



食生活だより
2026.5
大学生協管理栄養士

これがおすすめ!

幸せホルモン セロトニンを食事から摂取しよう

セロトニンとは? 精神を安定させる働きのある脳内神経物質で、必須アミノ酸である「トリプトファン」から合成されます。

トリプトファン

必須アミノ酸

人体で作られないので
食べ物から摂取する。

生成には
ビタミンB6
が必要!

材料

セロトニン

脳内物質

トリプトファンを材料として
脳内で作られる。食べ物
では摂取できない。

分泌を促す

メラトニン

睡眠ホルモン

脳の松果体から出され
眠りを誘うホルモン。

トリプトファンを含む食品



ビタミンB6を含む食品



一日の始まり **朝食** がポイント

日中の活動時間帯にセロトニンが活発に分泌されるように、朝にこれらの食材を取り入れよう!

大学生協食堂 おすすめメニュー

ひじき煮

オクラ巣ごもり玉子

ハンバーグガーリックオニオンソース

豚肉の旨辛みそ炒め

豚汁