

気持ちが落ち込んでしまうこと、ありませんか？

今回は「**幸せホルモン**」を**行動**で増やす」ことについてご紹介します。

気合で気持ちを明るくすることは難しいので、ぜひ参考にして頂けたらと思います。
(K.A)

増やそう！**幸せホルモン**(セロトニン)

食べ物

トリプトファン
大豆・豆製品、乳製品
＋
ビタミンB6
玄米、マグロやカツオ
などの赤身



日光

運動

ウォーキング、ヨガ
など

意外と簡単!? 普段の生活でできる行動

朝食に**納豆**と**玄米**を食べ、
明るいうちにウォーキング！



休日の天気が良い日は、**少し遠く**の
スーパーまで歩いてお買物！
豆乳や**ヨーグルト**などで
ほっと一息おやつタイム。

在宅ワークのときは、
普段の出勤時間にお散歩。
昼食は**幸せホルモン**の
元になる食材を意識！

