



# 幸せホルモン

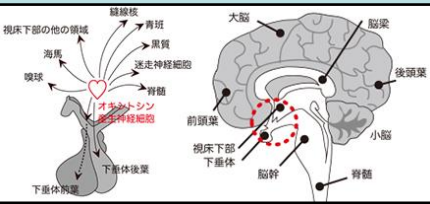
Happy Hormone




幸せホルモン Happy Hormone 「オキシトシン」「セロトニン」「ドーパミン」

幸せホルモンとは、脳内ホルモンの中でも分泌されると心と体に心地良さを感じるもののことをいいます。

- オキシトシン: 心を落ち着かせてくれる「愛情ホルモン」「絆ホルモン」「抱擁ホルモン」
- セロトニン: イライラを抑えてくれる「安心ホルモン」「幸福ホルモン」
- ドーパミン: 快感を得ることができる「快樂ホルモン」「報酬系ホルモン」

幸せホルモン	作用	分泌トリガー	食品
オキシトシン Oxytocin	「やる気」や「快感」「安心」といった幸せな気持ちをもたらしてくれるホルモン	スキンシップ 愛撫 抱擁 握手 ランチ お酒 ス ポーツ 思いやり 親切 褒める	 「トリプトファン」「ビタミンB6」 「炭水化物」 肉・魚 卵 乳製品 大豆食品 ナッツ類 魚卵 バナナ アボ ガド さつまいも そば
セロトニン Serotonin	心のバランスを整える作用があるホルモン	太陽の光 散歩 一定リ ズム運動 好物を食べ る 幸福感 心地よさ 爽 快さ	アミノ酸「チロシン」 チーズ 納豆 かつお節 アーモンド りんご アボガド バナナ 緑茶
ドーパミン Dopamine	うれしいことや良いことが起きると、脳内で分泌され快感を得ることができホルモン	達成感 目標達成 ご褒 美 報酬快感	

幸せホルモン	増やす行動	記事
オキシトシン Oxytocin	<b>マッサージ</b> リフレクソロジー スキンシップ 抱擁 抱っこ おんぶ 愛撫 セックス 家族団らん 井戸端 会議 居酒屋 映画鑑賞	良好な対人関係が築かれて いるときに分泌 下垂体後葉から分泌
セロトニン Serotonin	<b>マッサージ</b> エステ ウォーキング ジョギング スク ワット 自転車 咀嚼 首のストレッチ カラオケ 声を 出して笑う 朝日を浴びる 丹田呼吸法 「太陽光を浴びる」「リズム運動」「グルーミング」	睡眠を促す「メラトニン」の 原料 
ドーパミン Dopamine	<b>マッサージ</b> ランナーズハイ 散歩 ヨガ 太極拳 セックス 瞑想 編み物 音楽 探求志向の趣味 自分自身に挑戦 短期の目標達成	「アドレナリン」「ノルアドレ ナリン」の前駆体 