

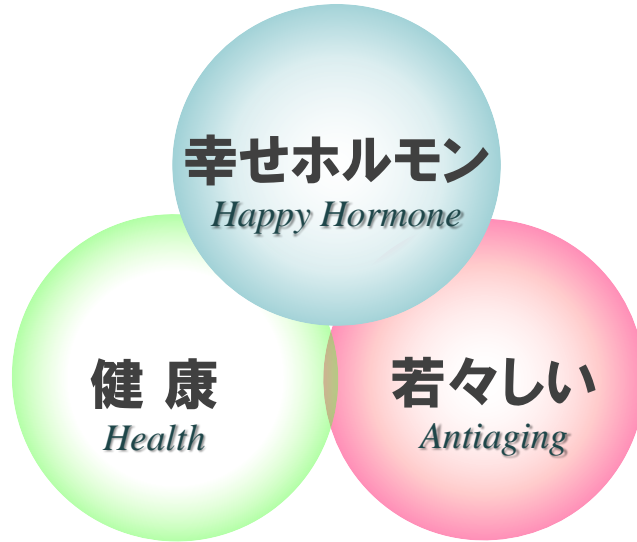


幸せホルモン研究所

Happy Hormone Laboratory



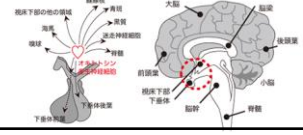
【目的】 幸せホルモン(Happy Hormone)の研究を通して健康(Health)で若々しさ(Antiaging)の追求を目指します

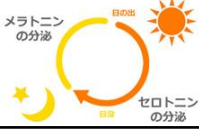



幸せホルモン Happy Hormone 「オキシトシン」「セロトニン」「ドーパミン」

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	食べ物
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	
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 爽快感	「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
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	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

幸せホルモン	増やす行動	記事
オキシトシン Oxytocin	マッサージ 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	マッサージ 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	マッサージ 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 

※ マッサージにより幸せホルモン「オキシトシン」「セロトニン」「ドーパミン」が分泌されます