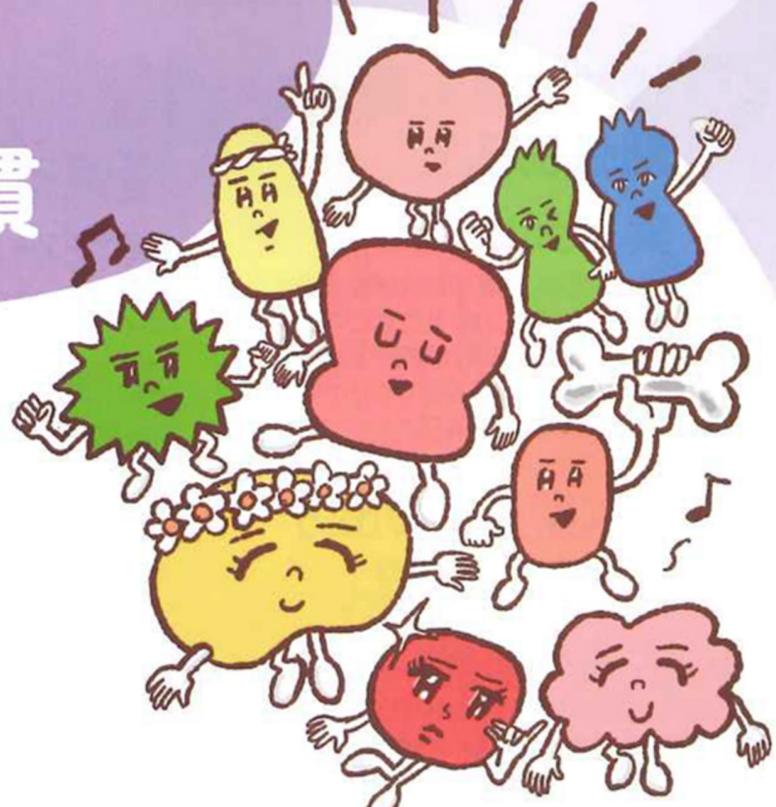


PART 3 もっと仲良く♪ ホルモン・ファーストな美習慣



60 幸せホルモンを出す運動って？

A. リズミカルなもの
ランニングやサーキットトレーニングなどリズムが楽しめるものがおすすめです。時間がなければダンスも、散歩するだけでもOKです。30分程度続けられればセロトニンが出ますが、30分〜40分続けると、分泌されたホルモンの効果が1日から数日にわたり持続します(遠野さん)

61 運動で良いホルモンが出るのはなぜ？

A. 原始時代の名残
「遠征先を回るホルモンが運動で分泌されるのは、狩りで獲物をしとめた後達成感があった原始時代の名残といわれています(遠野さん)」



62 運動で“やる気のホルモン”が出るとわかっていても、そもそも運動する気になれません……

A. まずは音楽などでテンションを上げて
たとえば音楽を聴く、歌を歌う、あるいは音楽に合わせて走るなどで1回テンションを上げること。そうすると軽くスイッチが入って、運動する気になります(遠野さん)

63 ランナーズハイってホルモンのしわざなの？

A. その通り
「マラソンなど長時間の運動をすると分泌されるドーパミンは、「脳内麻薬」とも呼ばれます。疲労感を軽減させ気持ちよさや多幸感をもたらすホルモンですが、普段の生活には必要ないもの。一般の方が行うレベルの運動ではまず分泌されません(遠野さん)」



55 電気をつけて寝ると、ホルモンの悪影響？

A. 肥満度やうつ病罹患率がアップ
「まぶたを閉じていても光を感知するので睡眠の質が低下。特に夕方から夜にかけての光が強いと、肥満度が2倍になるとも、うつ病の罹患率も高くなることわかっていて、部屋中は真っ暗にして(遠野さん)」

56 緊張して眠れない時のホルモン・ファーストな対処法は？

A. 朝の太陽光と、“触れる癒やし”を大切に
「寝る前にオキシトシンを分泌させると穏やかな気持ちになるので、家族やペットに触れたり、セルフハグで安心感をもたらして、抱きまくらもOK(遠野さん)」



57 睡眠の質を上げる運動ってある？

A. ふくらはぎストレッチ
「背中やももの筋肉、ふくらはぎ、足裏などを伸ばすと体がリラックスモードになり安眠しやすくなります(遠野さん)」



58 「22時～2時が美肌ホルモンのゴールデンタイム」って本当？

A. 嘘です
「実際に大切な成長ホルモンが分泌されるのは寝始めの3時間。メラトニンの分泌ピークを考えると、24時まで寝て、7.5時間寝るのがポイント(遠野さん)」

59 腹が立った！怒りが爆発した時有効なのは？

A. 腹筋リリースを
「イライラは腹筋を硬くします。リリースして呼吸が深くなると副交感神経が優位になり、セロトニンも増えてイライラ解消(遠野さん)」

51 香りでホルモンのアプローチできる？

A. ダイレクトに影響
「柚子の精油は副交感神経を優位にし、PMSや月経痛を和らげるというエビデンスが。ゼラニウムやネオリ、サンダルウッドなどもホルモンのケアに◎(森田さん)」
リラックス効果抜群。ティッシュに垂らして枕元に置く、バスソルトに加えるなども◎。柚子 5ml ¥2640/モンサンミッシェル

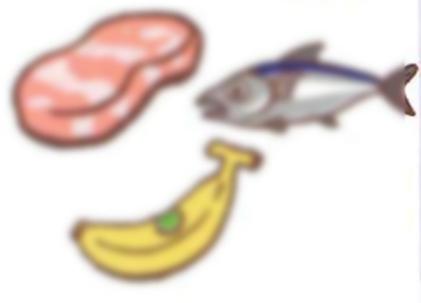


52 睡眠のリズムと、ホルモンの関係性を教えて

A. メラトニンや成長ホルモンなどと密接につながっています
「メラトニン分泌は暗くなったら分泌が始まって午前2時くらいでピークに達し、朝に近づくにつれて減少。成長ホルモンは就寝後の3時間で大量に分泌されます。メラトニンと成長ホルモンの分泌ピークが重なるのが関係にも関係。逆にメラトニンの分泌が低下すると、入れ替わりでストレスホルモンであるコルチゾール分泌量が増え、活動モードに入ってしまう(遠野さん)」

53 睡眠ホルモンの分泌のためにいい食材って？

A. 朝からしっかりタンパク質を
「材料となるトリプトファンは、肉や魚、乳製品、アボカドやバナナに豊富。朝に摂るとセロトニンが作られて日中分泌されるので、朝食にバナナだけでも食べて(遠野さん)」



54 仕事の関係で、朝暗いうちに起きる必要が。すっきり目覚めるには？

A. とにかく光がカギ!
「2000ルクス程度の高照度の照明を15秒浴びるのがおすすめ。朝早いなら家の電気をすべてつけて、外が明るくなったからカーテンもしっかり開けて太陽の光を浴びて(遠野さん)」