



こんにちは！
Miyacoです
みなさん、お元気
ですか？
今回は少しも
Happyな気持ち
にということで、
調べてみました！
よろしくおつきあ
いください😊

ミヤコ メール No.122
2022年~2023年 by 宮崎製作所
冬号

▽ ハッピーホルモン“セロトニン” ▽

なんだか、いつもイライラしている、と感じることはありませんか？
セロトニンが不足しているかも知れません。

セロトニンは精神の安定や安心感や平常心、頭の回転をよくして直観力を上げるなど、脳を活発に動かせる鍵となる脳内物質です。特にストレスに対して対応力があり、自らの体内で自然に生成されるもので、精神安定剤とよく似た分子構造をしています。

セロトニンが不足すると、慢性的ストレスや疲労、イライラ感、向エビの低下、仕事への意欲低下、協調性の欠如、うつ症状、不眠といった症状がみられます。

セロトニンを分泌させるには次のような方法があります。

- ☆ 日光を浴びる ☀️
- ☆ リズミカルな運動 (歩行運動、食事の際のそしゃく、ランニング、水泳、サイクリングなど)
- ☆ 意識的な呼吸
- ☆ 食事 🍴

セロトニンは必須アミノ酸のトリプトファンから作られます。必須アミノ酸はカラダで合成できないアミノ酸ですから、食事からとらなければ、どうしても不足してしまいます。

セロトニンは、その多くが脳ではなく腸に存在しています！
腸でのセロトニンの働きは、腸のぜん動運動の調節と関係しています。
脳と腸は自律神経をつたっているため、相互に影響を与え合う関係にあります。ですから腸は私たちの感情や心の動きの影響を受けやすく、“第2の脳”といわれているのです。

腸を元気にすると脳も元気になり、全体的にハッピーになるということですね。

? ぜん動運動とは?
消化した食べ物を腸が伸びたり縮んだりして体外へ排出する動き

▽ トリプトファンのとり方 ▽

セロトニンの原料トリプトファンは、肉、魚、卵、大豆製品、牛乳、乳製品のほじめとした良質なタンパク質食品に多く含まれています。食事によってタンパク質がアミノ酸に分解されて、セロトニンやミネラルの働きが加わってセロトニンが作られます。

ですから、タンパク質や野菜などがバランスよくとれる肉野菜炒め、とん汁、肉じゃが、豆乳鍋、すき焼き、寄せ鍋、おでんなどは、トリプトファンの良いとり方といえそうです。

鍋物に
向く鍋



鍋物を中心に使う場合は25cm以上のものがおすすめです！
ステンレス製の鍋、お手入れもラクチンでお金も長持ちが嬉しいかも😊

▽快眠には豆乳△

「寝る前に牛乳を飲むと、質のいい睡眠が得られやすい」という話を聞いたことがあると思います。では、「寝る前に豆乳を飲むと質のいい睡眠が得られやすい」というのは聞いたことがありますか？

牛乳と豆乳は、栄養成分は全く異なりますが、どちらも快眠効果が期待できます。牛乳や豆乳に含まれる成分のうち、快眠へと導いてくれるのは、必須アミノ酸のトリプトファンです。

トリプトファンは前述の通り精神の安定をもたらすセロトニンの原料です。セロトニンは脳にある松果体という部分でメラトニンになります。メラトニンが不足すると寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚めたりして快眠が得られません。

牛乳と豆乳でトリプトファンの含有量を比較してみると：

- ◎ 牛乳 (ホリスライン種) 100g 当たり ⇒ 41mg
- ◎ 豆乳 100g 当たり ⇒ 84mg



豆乳の方が倍以上多く入っているのです!!

寝る前にコップ1杯の豆乳。ぐっすりよく眠れそうですね!!

▽焼けによる変色△

「フライパンで1回調理しただけなのに色が変かきました。不良品でしょうか？」とお問い合わせをいただいたことがあります。

Answer 不良品ではありません。

ステンレスのフライパンははじめ銀色ですので、ずっとこの色を保つたいと思われ方が多いようです。ですが、1回でも300℃近い高温になると焼けて表面の色が変わります。

この色は「ランパーカラー」と呼ばれています。加熱温度によってランパーカラーは決まっていますので、ランパーカラーから加熱温度を推測することができます。ランパーカラーは金属特性ですので、不変ではありません。変色は表面のみで裏などはなく、そのまま使えます。磨き落とすと銀色にもなります。

色	温度	色	温度
薄黄色	約290℃	すみれ色	約450℃
褐色	約340℃	濃青色	約530℃
紫色	約390℃	淡青色	約600℃

- ◎ 磨き落とし方法◎
- ◎ クレンザーで磨き落とす
- ◎ 巾着のステンレスの焼き落としで磨き落とす
- ◎ Miyacoの磨き直し(実費)で研磨する

今回は勉強が多くはりました。キーワードは「ハッピーホリスモンセロトニン」です。ぜひ Happy! にしましょう!!

さてこんなミヤコメールですが、年4回季節ごとに発行していきたくと思っています。もしも続けて読んでみたいという方がいらっしゃいましたら、下記のお手紙でおはがきにて、お名前・ご住所・お電話番号、を明記の上、右下の希望券を貼ってお送りください。FAXやEメールでのお知らせでもOKです。ひとことご感想などを添えていただくと、とてもうれしいです。一度お知らせしていただければ、無料にて続けてお送り致します。

みなさんのご応募、心よりお待ちしております☆
 ※ご連絡いただいた個人情報にはミヤコメール等の発送のみに利用し、お客様本人の同意なく第三者への開示・提供することはありません。

参考文献: 「疲れやすい人の食事は何が足りないのか」 森下由香子 著

Miyaco 株式会社 宮崎製作所
 住所 959-1276 新潟県燕市小池4852-8 TEL: 0256-64-2773
 FAX: 0256-64-5728

■ Eメール info@miyazaki-ss.co.jp

■ HP & ブログ

■ インスタグラム

■ facebook



宮崎製作所

宮崎製作所 Instagram

宮崎製作所 facebook

