



みなさんこんにちは！まだまだ暑さが残るこの時期、いかがお過ごしでしょうか？夏バテしていませんか？今月の会報誌のテーマは「睡眠」ですが、実は睡眠不足が夏バテの原因になることもあまようです。私たちにとっても大切な睡眠、できるだけ質の良いものに行いたいのですよね☆

よい睡眠をとるために必要なこと

睡眠に必要なホルモン、メラトニンがたくさん分泌されるには、セロトニンというホルモンが日中にしっかりと分泌される必要があります！

ほくろがよい睡眠を変えます



幸せ

ホルモン

セロトニン

を増やしましょう！

セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、幸せな気分をのときに分泌され、またそのような気持ちは作るホルモンです。セロトニンが減るとうつ病を引き起こすとも考えられており、セロトニンと私たちの気分には密接な関係があります。

① セロトニンの材料を摂る



肉や魚、大豆製品、乳製品、ナッツ類。バナナやセロトニンの材料はたんぱく質の多い食品にたくさん含まれています。



② リズム運動を行う

ゲームを遊ぶ、ダンスを踊る、ウォーキングなどのリズムがある運動はセロトニン分泌を促すことが知られています！



③ たくさん笑う

笑いはセロトニン分泌を促したり、ストレスを軽減したりして快眠をサポートする働きが！ニコニコ笑顔でいほだけじゃ効果があると言われてます😊



ご存知ですか？

グリーンハウスのプレゼント企画

商品と一緒に送っている注文用紙

中面にはお客様のお声記入スペースがあり、お手紙を送ってくださったお客様の中から毎月抽選で、便利グッズや、ぜひお試ししただきたいグリーンハウスの商品などをプレゼントしています！商品をお使いいただいた感想はもちろん、



最近あったおもしろいことや川柳、イラストや写真なども大歓迎です！お便りをお送りいただいた方には100ポイント、さらにDMやHPに掲載されると1,000ポイントもプレゼントしています！☆



季節の変わり目、体調に気をつけてお過ごしください！今月もお話しいただき、ありがとうございます！



みなさまからの便りお待ちしております！(´▽`)/