

快眠の作法

第 125 号
2025/12/5

Q

太陽を浴びる以外にも
セロトニンを増やす方法はある？

A

ガムを噛む咀嚼のリズム運動で
セロトニンを分泌することができます。



物をよく噛むためにも
歯みがきはしっかり
しないとダメよ



このとおり毎日
ピッカピカになるまで
みがいてるよ



完璧な歯みがきを
習得するための
特訓したのさ！

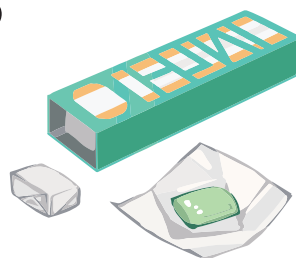


我
め
た
り
…
極
め
た
り
…
歯
み
が
き

毎日 5 ～ 30 分ガムを噛むことが セロトニン活性のコツです

快眠のためにはメラトニンの元となるセロトニンを増やす必要があります。セロトニンの分泌を促すには日光を浴びるほか、ガムなどを噛む咀嚼運動が挙げられます。

およそ 5 分～ 30 分程度ガムを噛み続けることでセロトニン神経が活性化されるといわれていますので、通勤時や休憩時間などのスキマ時間に実践してみるのがオススメです！



編集後記

日本ボクシング界注目の、那須川天心 VS 井上拓真が行われました。

気になったのは、天心が属する帝拳ジムが、神童と呼ばれた天心にモノを言っているのか？

天心が、自身のトレーナーに対し、どれだけ素直に対峙しているのか？

キックボクシングでは無敗の天心でも、ボクシングはイチから学ばねばならないでしょう。

天心にとって、大きな意味のある一敗になったはずだ。

超 寝具店ヌノヤ（株式会社布屋商店）代表取締役社長 布谷 剛