

報道関係者 各位

2024年4月18日

ライフログテクノロジー株式会社

幸せホルモンで五月病を吹き飛ばそう！「セロトニン」分泌を促す”幸せになる朝食”

—カロミルユーザーの朝食は7割が「ごはん」！幸せになるごはんのお供は…？—

食事・運動・体重管理アプリケーション（以下アプリ）「カロミル」の開発・提供をするライフログテクノロジー株式会社（東京都中央区、代表取締役：棚橋繁行、以下当社）は、カロミルユーザーを対象に2023年4月1日～2024年3月31日の朝食喫食ランキングを調査し、主食としてごはんを食べた割合が約7割だったことがわかりました。新生活がスタートしたこの時期に、時間のない朝ごはんで心身ともに健康な日々を送っていただくため、五月病の予防に役立つ”幸せになる朝食”をカロミル公式SNSの「中の人」でもあるカロミル管理栄養士が伝授します。



## ●新生活で要注意！五月病



4月は新しい職場や環境での生活が始まったり、関わる人が変わったりと、新生活が始まる時期です。慣れないことも多く、少しずつストレスがたまり、気づかぬうちに無理をしてしまうことも少なくありません。新生活のスタートから1ヶ月が過ぎた5月頃になると、身体のだるさ、疲れやすさ、意欲がわからない、物事を悲観的に考えてしまう、よく眠れない、食欲がないなどの心身の症状が現れることがあります。これを一般的に「五月病」といいます。

五月病の予防には、「身体のリズムを整える」「適度な運動」「趣味に打ち込む」「悩みを打ち明ける」などが効果的と言われています。今回、皆さんの健康をサポートする健康管理アプリ「カロミル」から、五月病を予防

<報道関係者お問い合わせ先>

ライフログテクノロジー株式会社 広報：pr@calomeal.com

し、心身ともに健康な日々を送っていただくため、1日のエネルギー源となる朝食をはじめ食生活を中心としたヒントをお送りします。

### ●幸せホルモン「セロトニン」で五月病を吹き飛ばそう



「セロトニン」は神経伝達物質のひとつで、ドパミン（喜び、快樂など）やノルアドレナリン（恐怖、驚きなど）などの情報をコントロールして精神を安定させ、幸福感を得やすくする作用があることから、「幸せホルモン」とも呼ばれています。五月病予防としても、セロトニンが注目を集めています。

セロトニンの分泌には、セロトニンを合成するのに必要なトリプトファン、ビタミン B6 の摂取が重要です。トリプトファンは必須アミノ酸の1つで、乳製品や大豆製品、ナッツ類に多く含まれていますが、トリプトファンだけ摂取するのでは効率よく吸収ができません。トリプトファンを含む、9種類の必須アミノ酸をバランスよく摂取できる、良質なたんぱく質を摂ることが大切です。

必須アミノ酸には、たんぱく質とのバランスを測るアミノ酸価という指標があり、100点に近いほどよいとされています。アミノ酸価が80以上の食材として、牛乳、卵、肉（牛、豚、鶏）、魚介（サケ、アジ、エビ、アサリ）、大豆製品などが挙げられます。

また、同じくセロトニン分泌に欠かせないビタミン B6 は、摂取したトリプトファンがセロトニンになる時に必要な栄養素です。そのため、トリプトファンと一緒に摂取することがおすすめです。

赤身の魚や、ヒレ肉、ささみなどの脂が少ない肉類に多く含まれており、植物性の食品では、バナナやパプリカ、さつまいも、玄米などに比較的多く含まれています。



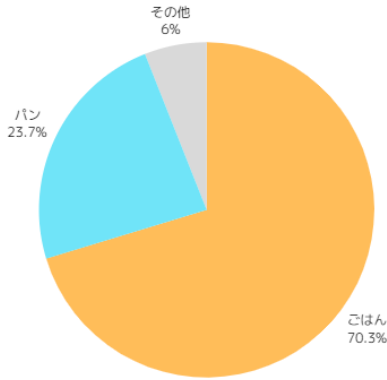
セロトニンの分泌を促すには、「適度な運動」「日光浴」も大きく関わります。特に、筋トレはセロトニンの分泌が促進されると言われており、不安感を減らし、気持ちの安定につながります。

良質なたんぱく質とビタミン B6 を豊富に含むバランスの良い食事と、筋トレやお散歩などの適度な運動、日光浴をして、五月病を予防しましょう！

<報道関係者お問い合わせ先>

ライフログテクノロジー株式会社 広報：pr@calomeal.com

## ●時間がないとサボってしまいがちな朝食…カロミルユーザーは何を食べている？



朝食は1日のエネルギー源となる大切な食事です。

カロミルユーザーを対象に2023年4月1日～2024年3月31日の期間中、朝食に食べているメニューの喫食ランキングを調査しました。上位300メニューのうち主食に絞り、ごはん、パン、その他の割合を比較したところ、ごはんが70.3%となりました。

Myメニューを作成		Myメニューを作成	
	食材 白米ご飯 150g (茶碗普通盛り 1杯)		食材 食パン (6枚切) 1枚
カロリー	234kcal	カロリー	149kcal
たんぱく質	3.8g	たんぱく質	5.3g
脂質	0.5g	脂質	2.5g
炭水化物	55.7g	炭水化物	27.8g
- 糖質	53.4g	- 糖質	25.3g
- 食物繊維	2.3g	- 食物繊維	2.5g
塩分	0.00g	塩分	0.72g

一般的に1食で食べられることの多い、ごはん150g(茶碗普通盛り1杯)と食パン(6枚切)の栄養価を比較すると、ごはんの方がカロリーと炭水化物が多いものの、脂質や塩分が低くなっています。また、たんぱく質については食パンが多いですが、アミノ酸価を比較すると、白米：93、食パン：51とごはんの方が高く、良質なたんぱく質が摂りやすいことがわかります。

しかし、朝食1食分にはごはん・食パン共にエネルギーやたんぱく質が不足しており、アミノ酸価も100に満たない状態です。朝食喫食ランキングにも入っている、卵や納豆、乳製品、バナナ等はアミノ酸価100の食材です。プラスオンして1日をスタートすれば、セロトニン分泌を促して幸せになる朝ごはんに近づきます。

## &lt;朝食の喫食ランキング&gt;

- 1位…白米ご飯 100g
- 2位…バナナ(生) 1本
- 3位…ゆで卵 1個
- 4位…鶏卵(全卵・生) 1個
- 5位…糸巻き納豆 1パック 50g
- 6位…食パン(6枚切) 1枚
- 7位…白米ご飯 150g(茶碗普通盛り 1杯)
- 8位…ヨーグルト(全脂無糖・プレーンヨーグルト) 100gあたり
- 9位…普通牛乳 コップ1杯
- 10位…みそ汁(豆腐、わかめ)

## ●流行の台湾の朝食も！あの「カロミル管理栄養士」が「セロトニン」分泌を促す”幸せになる朝食”を伝授！

朝食では、時間がないと主食のみで済ませてしまいがちで、たんぱく質不足の要因になることがあります。

<報道関係者お問い合わせ先>

「五月病」予防に、皆さんの食生活スタイルに合わせて、「セロトニン」分泌を促す”幸せになる朝食”をカロミル公式 SNS の「中の人」でもあるカロミル管理栄養士が伝授します！

Myメニューを作成		Myメニューを作成	
	一般料理 チャオガー (ベトナム風鶏粥)		一般料理 おにぎり (サーモン、クリームチーズ)
カロリー	320kcal	カロリー	225kcal
たんぱく質	19.7g	たんぱく質	5.5g
脂質	15.2g	脂質	5.3g
炭水化物	26.0g	炭水化物	41.1g
- 糖質	22.6g	- 糖質	39.4g
- 食物繊維	3.4g	- 食物繊維	1.7g
塩分	1.47g	塩分	0.68g

2024 年トレンドワードとして注目を集めている「アジア粥」は、具材に鶏肉や魚介が入っているので、たんぱく質もたっぷり。いつものご飯を一工夫したい方におすすめです。消化もいいので、胃腸がつかれているときの朝ごはんにもピッタリですよ。

他にも注目されているのが「パリおにぎり」。トマトやサーモン、クリームチーズなど日本のおにぎりではあまり使われない具材を挟んだ、フランス・パリ独自の進化をしたおにぎり、今までにない発想の具材でたんぱく質や野菜の摂取を可能にしてくれます。

日本のコンビニでも、まるでのり弁を食べているような具材たっぷりのおにぎりが発売されています。忙しい方こそ小まめにたんぱく質を取り入れた、セロトニン分泌を促す食事を心がけてくださいね。



その他にも、普段の朝ごはんのお供にちょい足しすれば、幸せな朝ごはんに早変わりします。

和食派の人は、白米に納豆や卵焼きをプラス。トリプトファンを含むアミノ酸価 100 の食材なので、バランスの良い食事に早変わりします。その他にも、サラダチキン、ゆで卵など、手軽に食べられるたんぱく源も常備しておく心強いですね。

手軽に食べられるパン派の人は、バナナや牛乳をプラスするのがおすすめ！特にバナナは、セロトニンを分泌を促すトリプトファンとビタミン B6 を両方含む万能食材です。

カロミルを活用すれば、無料で簡単に、摂取エネルギー量やたんぱく質、脂質、炭水化物などの栄養バランスに加え、ビタミン B6 などの摂取量までが一目瞭然に！

< 報道関係者お問い合わせ先 >

ライフログテクノロジー株式会社 広報：pr@calomeal.com





さらに、カロミルの有料サービス「プレミアムプラン」をご利用いただくと、自分のレシピに合わせた食材を組み合わせて「Myメニュー」を登録することができます。あなたにピッタリの”幸せになる食事”を「Myメニュー」に登録しておくだけで、ワンタップで簡単に記録できますよ。

この機会にカロミルを使って、食生活から五月病予防に取り組んでみませんか？

### 【健康管理アプリ「カロミル」について】

<https://youtu.be/I5D8o4D4TiA>

食事・運動・体重管理アプリです。食事記録は、写真1枚で毎日の食事を記録し、AI（人工知能）の画像解析技術によって自動で栄養価を割り出し登録します。カロリーだけでなく、たんぱく質、脂質、炭水化物、塩分、糖質、食物繊維、ビタミン、ミネラルなど28種類の栄養素の計算・記録もできるので、ダイエットのみならず栄養バランスを考慮した健康管理が可能です。また、食事記録だけでなく運動・バイタルの管理機能もそなえ、「健康のトータルマネジメント」を実現しています。会員数は330万人を超えました（2024年4月時点）。

### 【ライフログテクノロジー株式会社について】

<https://calomeal.com/>

管理栄養士、エンジニア、データサイエンティスト、人工知能の研究者で構成されたヘルスケア関連のテクノロジー企業です。2016年2月に創業以来、東京、宮崎の2拠点と、全国からリモートワークで活動するスタッフと共にヘルスケアアプリ「カロミル」の開発・運営を行っています。自社アプリの開発だけでなく、様々な業種の企業や大学、医療研究機関などと健康管理や食生活に関する共同研究、新サービスの立上げを行っています。

### ◆サービスに関するお問い合わせ先◆

ライフログテクノロジー株式会社 [info@calomeal.com](mailto:info@calomeal.com)

### ◆報道関係の方のお問い合わせ先◆

ライフログテクノロジー株式会社 広報： [pr@calomeal.com](mailto:pr@calomeal.com)

社名：ライフログテクノロジー株式会社 (Life Log Technology, Inc)

所在地：〒103-0027 東京都中央区日本橋三丁目2番14号 新槇町ビル別館第一1階

設立：2016年2月

資本金：9億5,459万円（資本準備金含む）

代表者：代表取締役 棚橋繁行