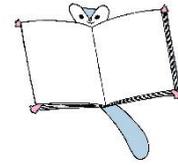


幸せホルモン



2025. 5. 16

美幌町図書館長

脳科学と聞くと難しそうで敬遠しがちですが、幸せホルモンという言葉なら聞いたことがあるのではないのでしょうか。私たちの体内には幸せを感じる時に放出される幸せホルモンという物質が存在するのだそうです。幸せホルモンと呼ばれるものにはいくつか種類があってその1つにドーパミンというものがあり、好きな食べ物を食べた時や目標を達成したときに分泌されるそうです。もっと身近に言うと、食べ物を半分にして食べるなんてことがあると思いますが、この時に分けてあげた方ももらう方も両方とも幸せホルモンが出るそうなんです。最近聞きたい話ということで皆様にお伝えしますので、食べ物を分けたりして幸せを感じてみてください。素敵な本と出合った時は幸せホルモンが出ていますよね。あれっ、この話を皆さんに伝えているうちに幸せな気持ちになってきました。これが幸せホルモンなんですね。