

ちびっことコラム

# お肉を食べて ハッピー

お肉を食べると「幸せ」な気分になりませんか？実はお肉を食べると分泌される「セロトニン」は脳内の快感中枢を刺激し、幸福感やリラックス効果をもたらしてくれます。セロトニン不足はうつ病の一因ともいわれています。

積極的に  
お肉を食べ  
たいですね。

(P.N. ミナ フジコ)

