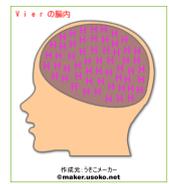


脳活で頭とからだを元気にしよう！

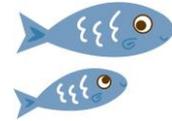


物事を考えたり、全身への指令を出す脳

脳の重さは体重の2%ほどですが、1日に消費するエネルギーの2割近くを脳で消費するといわれています。

脳が健康的に働くために必要な栄養素[糖質・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル]の五大栄養素を食事からしっかり摂ることが大切です。

脳を活性化させるコツは・・・



★脳細胞の活性化に・・・糖質（ブドウ糖）

急激に血糖値を上昇させる甘いもの、白米などの食べすぎに注意は必要ですが、**ブドウ糖**が不足することは脳のはたらきにはよくありません。

白米、食パンなどの主食を、ときには玄米、雑穀米、グラハムパンなどにして積極的に食べましょう。

これらはブドウ糖以外に食物繊維が豊富なので、糖を血液中にゆっくり行き渡らせながら、絶えず脳に送り込むことができます。

★学習・記憶の維持、情報伝達のスピードアップに・・・脂質とたんぱく質

魚（特にさば、いわし、さんまなどの青魚や鮭など）の脂肪には**DHA**、**EPA**が多く含まれます。これらは脳を健全に保ち、学習や記憶力の維持に役立ちます。

亜麻仁油に含まれる**αリノレン酸**はDHAやEPAと同様の働きをして脳の活性化に働きます。

卵に豊富に含まれる**リン脂質**（細胞膜を生成する主な成分）は、記憶力や集中力を高めます。大豆、大豆製品には、情報伝達をスムーズに行う**レシチン**が含まれます。

★脳内物質の原料を取り入れる

必須アミノ酸の豊富な肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などの良質たんぱく質食品を摂取する。

★脳の代謝アップに

各種ビタミン、ミネラルを積極的に摂取する

亜鉛・・・カキ、ほたて貝などの貝類に含まれる亜鉛は神経が働くのに欠かせないミネラルです。

ビタミンE・・・くるみやアーモンドのナッツ類に含まれ脳の老化防止に役立ちます。

βカロテン・・・緑黄色野菜に含まれ、細胞の酸化を防ぎ、脳の老化予防になります

必須アミノ酸・・・たんぱく質を構成している20種のアミノ酸のうち、人間の体内で合成できない8種のアミノ酸のことをいう。これらを摂取するには主菜として摂取するたんぱく質食品を肉、魚、卵、大豆製品などまんべんなくとることが大切です。



★さばのカレー風味ピカタ

さば切り身にしょうゆとカレー粉の下味をつけ、小麦粉、溶き卵をからめてオリーブ油で焼く。

付け合わせにゆでブロッコリー、にんじんなどの緑黄色野菜を添える。

★レタス、キャベツ、スライスオニオンなどのフレッシュサラダ

好みのチーズと刻んだナッツをトッピングして

これらのおかずに加え主食（雑穀米やグラハムパン）をプラスすると脳活にぴったりの食事の完成です！

★鮭のナッツパン粉焼き

パン粉大さじ2に小さじ1程度の水を含ませ、細かく刻んだくるみ、アーモンドなど大さじ1程度とパセリを混ぜる。

鮭は白ワイン（酒）を少量ふり、表面に粒マスタードをぬる。その上にパン粉をまぶしつけて、オリーブ油で両面をこんがり焼く。付け合わせにはゆでたブロッコリーやにんじんなどの緑黄色野菜を彩りよく添えましょう。

★根菜スープ

ベーコン1枚を細かく刻み、好みの根菜（大根、にんじん、ごぼう、白ねぎ、いも類）を食べやすく切り、よく炒めてから水を加えてやわらかくなるまで煮込む。
水の半分を牛乳や豆乳にしても美味しくできます。

★脳に効く具材たっぷり鍋

生鮭・カキ・豚薄切り肉・豆腐・白菜、きのこ類、小松菜などを準備して、昆布だしで煮、しょうゆベース、みそベース、鶏ガラベースなど好みの味を薄くつけましょう。
つけだれにはごまやクルミなどを粗くつぶしたポン酢ダレを用意しましょう。
お鍋の締めにはプチプチ触感のよい麦飯雑炊はいかがでしょう。

脳活の効果を高めるための食べ方のポイント

- ◎ バランスの良い食事をしましょう
- ◎ 脳に大切な主食は毎食摂りましょう。但し食べ過ぎないように注意しましょう。
- ◎ 食塩の摂り過ぎには注意しましょう（食塩の摂り過ぎによる高血圧から脳卒中を起こす可能性が高いからです）
- ◎ よく噛んでゆっくり食べましょう
- ◎ 1年を通して水分補給はしっかりと

そして、「おいしい」「うれしい」など穏やかな感情をもって食卓を囲みましょう！