



# 食事で脳の働きをアップ!

糖尿病療養指導士・管理栄養士 寺本 真理子



今まさに受験シーズンです。ご家族の中で、試験を受けるという方も多かもしれませんので、今月は、食事と脳の働きについて取り上げました。

## ◎ 偏った食生活を続けるとどうなるか?

偏った食生活は「脳の働きの低下」や「集中力の低下」につながります。

脳の働きをアップするためには、バランスのとれた食生活・規則正しい生活を心がけると共に、右記の栄養が不足していないか見直してみましょう。それぞれ体に影響する役割が違うので、このことを意識しながら食事をするところから始めてみるのも良いかもしれません。

食事もしっかり摂って脳や身体に栄養を送り、勉強(仕事)の効率を上げ、受験を乗り越えましょう。

※食事の基本は、主食・主菜・副菜を合わせた食事を摂る事。暴飲暴食をしない、夜更かしをしない、適度に体を動かす、朝ご飯を摂ることが重要です。食事に偏りのある方は、食生活の見直しが必要です。体調管理をして、活発に脳を働かせましょう。

### 糖質

ごはん  
麺・パン  
等



脳はブドウ糖をエネルギー源として利用するため、主食も毎食摂る様にしましょう。  
(糖質が体内で分解されてブドウ糖になります)



### カルシウム

牛乳等の乳製品  
大豆製品  
いりこ等



神経の伝達をスムーズにし、イライラも防ぎます。

### DHA

さば・あじ・いわし  
ぶり・マグロ  
ウナギ等の  
魚類



脳の働きを活性化します。  
(不飽和脂肪酸の1つ)  
魚料理の回数が少ない方は、取り入れてみましょう。



## 脳活性化レシピ ぶりの炊き込みご飯



### 材料 (4~5人分)

- ・米…2合
- ・酒…大さじ1
- ・薄口醤油…大さじ1
- ・ごぼう…50g
- ・人参…1/3本
- ・えのき…1/2袋
- ・生姜…10g
- ・ぶり…2切れ
- ・油…小さじ1
- ・酒…大さじ1/2
- ・濃口醤油…大さじ1/2
- ・かつお節…適量

### 【作り方】

- 1) ぶりは、熱したフライパンに油をひき、片面に焼き色がついたら、裏返しにする。焼き色がついてきたら酒と濃口醤油を合わせ、加えて再度焼く。
- 2) ごぼうはささがき、人参・生姜はせん切り、えのきは石づきを切り、1/2に切る。
- 3) 米は洗い、水360mlを入れる。薄口醤油・酒を加え、軽く混ぜる。その上に2)をのせ、更にその上に①を載せ炊飯。
- 4) 炊きあがったら、ぶりをほぐしながら軽く混ぜ、蓋をして蒸らす。
- 5) 器に盛り、かつお節を散らして完成。



### ワンポイントメモ!

DHAを含むぶりを使用。おにぎりにしてもOK。

〔 1人当りのエネルギー：エネルギー：301kcal 塩分：0.9g 〕

