

## 集中力をアップさせる食品について

今回は脳をフル活動させ、集中力を高める食品について調べてみました。  
脳をフル活動させるためには、脳が活動しやすい環境を整えることが大切です。  
脳を活性化するために必要なものは

- ◎ 体温
- ◎ 栄養

### 《 体 温 》

朝食を摂って、体温を高め、脳をフル稼働させることで集中力が高まります。  
朝食には、温かい食事、体を温める成分としてたんぱく質の多い食事が必要です。  
(伝統的な和食がオススメ、ごはん味噌汁と焼き魚又は卵、大豆製品と野菜)

理想的な朝ごはん 献立例：600kcal



- ごはん・・・・・・・・・・1.5杯 (225g)
- 焼き魚 (鮭) ・・・・・・1切れ
- 野菜たっぷりの味噌汁 1杯
- ほうれん草のお浸し・・1鉢+醤油 2/3
- みかん・・・・・・・・・・1ケ
- 牛乳・・・・・・・・・・コップ1杯



- 食パン・・・・・・・・・・1.5枚 (6枚切り)
- バター・・・・・・・・・・8g
- 目玉焼き・・・・・・・・卵1ケ
- 野菜たっぷりサラダ ノンオイルドレッシング大1
- ヨーグルト (無糖)・・100g
- ブルーベリージャム 小さじ1/2
- バナナ・・・・・・・・・・1本

### 《 栄 養 》

脳にとって唯一のエネルギーはブドウ糖です。脳は睡眠中も休むことなく働き続けています。脳は筋肉と違ってブドウ糖を蓄えることができません。脳は1時間でブドウ糖5gを消費し、血中ブドウ糖は5gで使い切ってしまうと、肝臓に蓄積されているグリコーゲンが消費されます。しかし肝臓に蓄積されるグリコーゲンは60gが限度なので、最長でも12時間しか脳にエネルギーを供給できず、それ以降の補給がなければ脳はエネルギー不足になります。

朝食を食べないと体温も上がらず、集中力が低下し、だるさや眠さを強く感じる場合が多くなります。ではブドウ糖を食べればいいのかと言うとそうではなく、たくさんのブドウ糖摂取は急激に血糖値が上がった後、その反動で低血糖になってしまいかえってイライラしてしまいます。理想的なのは、グリセミック指数(GI)の低い食品を摂ることです。(食後血糖の上昇度を示す指数)

グリセミック指数が低いとは、**血中グルコース値の上昇が遅い**ということです。

グリセミック指数(GI)の数値は、ブドウ糖を100として決められ、55以下のものは低グリセミック指数食品、70以上のものは高グリセミック指数食品と呼ばれています。

グリセミック指数の高い食品(GI 70以上)	食パン、精白米、もち、人参、砂糖、じゃがいも、チョコレート
グリセミック指数の低い食品(GI 55以下)	玄米、さつまいも、野菜類、きのこ類、りんご、いちご、牛乳

## その他の栄養素として

効 用	栄 養 素	食 材
集中力とともに記憶力を高める	レシチン（脂肪の一種）	卵黄, 大豆, 納豆, 豆製品, レバー, うなぎ
脳の記憶形成を助ける働き	コリン（水溶性のビタミン）	豚レバー, 卵, 大豆, えんどう豆, さつまい
脳の血液の循環をよくする	DHA	さんま, はまち, ぶり, うなぎのかば焼き
脳の中樞神経や手足の末梢神経の機能を正常に保つ	ビタミンB1	うなぎ, 大豆, 豆腐, 豚肉, 落花生
	ビタミンB2	レバー, うなぎ, 牛乳, 納豆, アーモンド
	ビタミンC	いちご, 柿, キウイフルーツ, ブロccoli

### 《 献 立 例 》

#### ☆豚肉のクリーム煮



#### 材 料 （2人分）

豚肉（薄切り）	100 g	A {	コンソメ（顆粒）	小さじ1
塩・こしょう	各少々		水	1と1/2カップ
片栗粉	大さじ1		ロリエ	1枚
人参	70 g（1/3本）		塩・こしょう	各少々
かぶ	70 g（1個）		牛乳	1/2カップ
ほうれん草	80 g			

#### 作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、塩、こしょうをして片栗粉をまぶします。
- ② 人参とかぶは、5mm厚さの半月切りにします。ほうれん草はゆで3cm長さに切ります。
- ③ 鍋に人参とAを入れて煮、やわらかくなったら、かぶを加えます。
- ④ 再び煮立ったら①を加えます。
- ⑤ 肉に火が通ったら牛乳を加え、煮立つ寸前にほうれん草を加え、塩・こしょうで味を整えます。

#### ☆キャベツ納豆の和風おつまみサラダ



#### 材 料 （2人分）

A {	キャベツ	120 g		
	納豆（付属のタレと辛子）	1パック		
	海苔	大1枚	〈飾り用〉	
	麵つゆ（3倍濃縮）	大1/2	卵黄	1ケ
	マヨネーズ	大1	刻み海苔（飾り用）	適量

#### 作り方

- ① キャベツはせん切りにする。
- ② Aの材料をボールに入れくるくる混ぜ合わせ、海苔は手でもんで入れる。
- ③ 最後にお好みで卵黄や刻み海苔を上に乗せ完成。

皆様のご意見、ご感想をお聞かせください。

富山市医師会健康管理センター

相談室 TEL076-422-4818

管理栄養士 林 小百合