

頭(脳)によい栄養と食習慣

私たちの体には、ほぼ24時間の決まったリズムがあります。1日3回の食事を規則正しくとることによって、体のリズムがつくれ、健康的な生活を送ることができます。

そこで今回は、常に安定したエネルギー源の供給が必要とされる「脳」と食事の関係について考えてみましょう。

朝ごはんをしっかり食べよう

脳の活動エネルギーは、主にブドウ糖の働きによるものです。ブドウ糖はご飯やパンなどに含まれる糖質が消化吸収されたものです。夜寝ているときも、心臓は休まず動いているため、朝起きたときは体のエネルギーは少なくなっています。朝ごはんを食べることで、眠っていた脳や体が目覚め、集中力や記憶力もアップします。



よくかんで食べよう

かむときにはあごの筋肉を動かします。この動きは、周りの血管や神経を刺激して、脳の血流がよくなります。また、脳に運ばれる酸素量が増えると、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力がよくなると言われています。

青魚から良質な脂をとろう

青魚には、良質な脂のDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれます。DHAやEPAは、血液をサラサラにしたり、脂肪の燃焼を促進したりする働きがあります。特にDHAは、脳を活性化して集中力や記憶力の維持に役立つほか、目や耳、皮膚などで受け取った情報を、神経細胞を通じて脳にスムーズに伝える手伝いをします。

睡眠をしっかりとうろう

睡眠には、体や脳の疲れをとり、翌日の活動に備えるための大切な働きがあります。また、活動中に学習した知識を整理し、記憶させる働きもあります。

たんぱく質、ビタミン、ミネラル等の栄養素もしっかりとうろう

たんぱく質は、体をつくるもとになる大事な栄養素です。脳のやる気を引き出し、精神を安定させる働きがあります。また、野菜や果物に多いビタミン類は、体がストレスと闘うためにも大切な栄養素です。そのほか、ミネラル類の鉄は、赤血球の材料となり全身に酸素を運ぶ重要な役割を担っています。鉄分が不足すると疲労を感じやすくなったり、立ちくらみなどの症状が現れたりします。

基本の献立を確認しよう!

毎日の食事は、生きていくために欠かせません。心身ともに健やかに成長するためにも、まずは主食、主菜、副菜、汁物の組み合わせを意識して、バランスのよい食事と頭(脳)によい食習慣を身に付けましょう。

炭水化物を多く含む

たんぱく質を多く含む

ビタミンやミネラルを多く含む

水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補う

4つの葉っぱをそろえて元気に!

副菜

主菜

主食

汁物(飲み物)

幸せを呼ぶ♡クローバー

給食献立から料理の紹介!

魚のピーマンソースかけ(4人分)

- 〈材料〉
- ・あじ切り身 4切れ
 - ・片栗粉 適量
 - ・揚げ油
 - ・玉ねぎ 20g
 - ・青ピーマン10g
 - ・赤ピーマン10g
 - ・砂糖 小さじ2
 - ・みりん 小さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ2
 - ・おろしにんにく 少々
 - ・いりごま 小さじ2
 - ・片栗粉 小さじ1/2
- ①玉ねぎ、ピーマンは粗みじん切りにする。
 - ②あじ切り身は片栗粉を付けて170℃の油で揚げる。
 - ③水80cc、A、①を入れて加熱し、水溶き片栗粉でとろみを付け、ごまを入れる。②にかける。



レバーのオーロラソース和え(4人分)

- 〈材料〉
- ・鶏レバー 200g
 - ・おろししょうが 少々
 - ・酒 大さじ1
 - ・片栗粉 適量
 - ・揚げ油
 - ・コーン 40g
 - ・むき枝豆 40g
 - ・砂糖 小さじ2
 - ・ケチャップ 大さじ2
 - ・マヨネーズ 大さじ1 1/3
 - ・ウスターソース 小さじ1
- ①レバーは一口大に切り、2分ぐらい下ゆでし、Aに20分つける。
 - ②①の水分をしっかりと拭き取り、片栗粉をまぶして150℃ぐらいの低温でじっくりと揚げる。
 - ③Bを加熱し、枝豆、コーン、②を入れて和える。

※レバーは油はねをしやすいため、しっかりと水分を拭き取り、低温で揚げましょう。



ココアナッツ(4人分)

- 〈材料〉
- ・炒り大豆 60g
 - ・カシューナッツ 20g
 - ・八割くるみ 20g
 - ・純ココア 小さじ1
 - ・砂糖 大さじ1 1/2
 - ・塩 少々
 - ・水 大さじ3
 - ・片栗粉 小さじ1/2
- ①Aを加熱し、大豆、カシューナッツ、くるみを加えよく混ぜ合わせる。
 - ②片栗粉を振り入れサラサラの状態に混ぜ合わせる。

※バナナチップやレーズンなどを入れてもおいしくできます。

