

## 脳の働きを活発にする食べ物をとろう！

脳の回転を早くし、記憶力を高めるのに、実はさまざまな栄養素が関わっているのです

### 1. 炭水化物

私たちは、食べ物に含まれる脂質やたんぱく質・糖質からからだの活動力を生み出すエネルギー源を得ています。ところが脳だけはエネルギー源を糖質からしか補給できないのです。脳の働きに糖質が必要です。



### 2. 大豆・ごま

レシチンが多く含まれ、これが、記憶力・集中力を強化してくれます。



### 3. 青魚

いわし、さばなどの青い魚には、最近よく聞かれるDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。記憶力をよくし、脳の働きを活発にしてくれます。



### 4. 海藻類

脳の活性を強化するには、脳血管の血行をよくする必要があります。こんぶ・わかめ・のりなどの海藻類(アルギン酸など)には、血中コレステロールを抑え、血行をよくしてくれる働きが含まれています。



### 5. 根菜類・緑黄色野菜

野菜類には、脳血管を丈夫にしてくれるビタミンCや、脳のエネルギー源を吸収するのに欠かせないビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>が多く含まれています。



### 食べる時に気をつけてほしいこと

- ① 食品をじょうずに組み合わせて食べましょう。
- ② よくかんで食べること。よくかむことにより、脳の働きを活発にしてくれます。しかも、消化を助け、食べ過ぎを防いでくれます。
- ③ 体を冷やさないように、冷たいものは、なるべく避けた方がいいでしょう。

### 地場産物を知ろう！＝ほうれんそうを使った料理＝

#### ほうれんそうと卵のグラタン

【材料】(4人分)

- ・ほうれんそう 2わ
- ・卵 4個
- ・粉チーズ 大さじ4
- ・ホワイトソース
- ・バター 大さじ2
- ・小麦粉 大さじ4
- ・牛乳 3カップ
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々

【作り方】

- 1 ほうれんそうは、ゆでて、水気をきり、4～5cm長さに切る。卵は固ゆでし、殻をむいて輪切りにする。
- 2 (ホワイトソースを作る) バターを熱し、バターが溶けたら弱火にし、小麦粉を振り入れ、2分位こげつかないように炒める。火を止め、牛乳を少しづつ加えて、中火で混ぜながら、10分くらい煮る。
- 3 耐熱容器に、ホワイトソースを入れ、ほうれんそうを入れ、卵を散らす。オーブンで200℃で20分位焼く。