

食育だより 2月

令和6年度



(毎月19日は食育の日)

北名古屋市給食センター

次の学年に向けて、勉強をがんばりたいと思っている人も多いでしょう。今月は、どうしたら頭がもっとはたらくようになるのか？ 食事のできることを考えてみます。

脳ってどんな器官？

脳は体全体をコントロールする大切な器官で、主にたんぱく質と脂質からできています。脳はものを考えたりするのに大きなエネルギーを使います。脳の重さが体重に占める割合は2%ほどですが、体が使うエネルギーのうち20%ほどを脳が使っているとされています。

脳のエネルギー源はブドウ糖から

脳ははたらくためにはブドウ糖が必要です。ブドウ糖は、エネルギーとして利用できるほぼ唯一の物質です。「炭水化物」を多く含む米や小麦といった穀類や、果物などの食材に多く含まれています。



「糖をとるのなら、砂糖や甘いジュースやお菓子を食えばいいんじゃないの？」
…残念ながらそういったものは、急激に体内に吸収されることで、血管を傷めてしまうため、おすすめできません。

さらに食事から摂取されたブドウ糖などの糖質がエネルギーとして使われるときには、ビタミンB1が必要になります。ビタミンB1は豚肉、魚、大豆製品、米ぬかや胚芽などに多く含まれている栄養素です。ジュースやお菓子だけだとビタミンB1はとれません。つまり普段から主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をとることが脳にとって大切です。



脳のためにも主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事を!

頭によい食べ方がある

まず朝食を食べて、1日の始まりから脳にエネルギーを補給する必要があります。朝、起きたときに頭がよくはたらかないのは、寝ている間にも呼吸をしたり、心臓を動かしたりして体の中でブドウ糖が使われて足りなくなっているためです。このままの状態で行くと、午前中頭がボーッとしたりまどろみやすくなるようになってしまいます。また朝食を食べることによって体内時計がリセットされ、しっかり活動できるようになります。

次によくかんで食べることです。よくかむと脳の活性化につながります。野菜（とくに根菜類）や海苔類、タコやイカ、貝などかみごたえのある食材を食事の中に取り入れて積極的に食べるようにしましょう。

いかがでしたか？ 残念ながら「これさえ食べれば、たちどころに頭がよくなる」という食べ物は、この世にはありません。食べ方も工夫しながら成績アップを目指してください。がんばるみなさんを応援しています。

