

食育だより 2月

令和8年
2月



毎月19日は食育の日
北名古屋市給食センター

頭のキレは食事から！脳を元気にする栄養って？

脳がはたらくためには、ブドウ糖と呼ばれる栄養素が必要です。ブドウ糖は、脳がエネルギーとして利用できるほぼ唯一の栄養素です。

【ブドウ糖がとれる食材】

- 米、小麦などの穀類
- 果物 など

献立表では、「[黄]主にエネルギーのもとになる食品 5群」に記載していますよ。



「糖をとることができればいいのだから、ジュースやお菓子を食えばいいんじゃない？」と思う人もいるかもしれませんが、残念ながらそういったものは、急激に体の中に取り込まれることによって血液内の糖の量を急上昇させてしまい、血管を傷めてしまうので、おすすめできません。

ブドウ糖などの糖質をエネルギーとして使うためには、ビタミンB₁という栄養素が必要です。ジュースやお菓子だけでは、ビタミンB₁はとれません。

ビタミンB₁は、豚肉、魚、大豆製品、胚芽などに多くふくまれている栄養素です。

つまり、普段から「主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事」をとることが脳においても大切です。



その他にも、脳を元気にするポイントを紹介します。

魚のあぶら「DHA」



DHAは、不飽和脂肪酸と呼ばれるあぶらの一つで、いわしやさばといった青魚に多く含まれています。DHAは、脳の働きをスムーズにして、記憶力を高めるようサポートすると考えられています。



朝ごはんのチカラ

私たちは、寝ている間にも、呼吸をしたり心臓を動かしたりすることで、体内でブドウ糖を使っています。そのため、毎日朝ごはんを食べて、脳にエネルギーを送る必要があります。朝ごはんを食べることで午前中に頭をすっきりさせた状態で、勉強や運動に取り組むことができますよ。



塾に行くときの食事って？

塾で勉強するため、夕食が遅くなる人もいると聞いた。塾に行く前にご飯やパン、いも類などを食べて、帰宅後は、野菜やたんぱく質のおかずを中心に満腹にならない程度に食べると、翌日の食事のリズムを崩さずに朝ごはんをしっかり食べられますよ。