

頭に良い食べ物

～ 信じるものは救われる？ ～

(1) 頭の回転をよくする

頭がボーッとして回転が鈍くなるのは、脳の酸素が不足しているため。酸素は血液中の“ヘモグロビン”によって体のあちこちに運ばれる。その“ヘモグロビン”の主成分は鉄分。したがって鉄分をたっぷりと含んだ、レバーやほうれん草をじゃんじゃん食べれば頭はスッキリ回転もよくなる。

献立例 　にらの味噌汁・ほうれん草のおひたし・レバーの串焼き・にら玉　etc・・・

(2) 記憶力をアップする

何かを記憶するときに、覚えようとするものが、しっかりと脳まで回って伝わらないとなかなか覚えられない。脳の神経細胞の連絡をよくして、情報の受け渡しをする役目を果たしているのが“タウリン”という物質。タコ、イカ、貝類などに多く含まれる。

献立例 　アサリのお味噌汁・貝の刺身・イカの姿焼き・ホタテフライ　etc・・・

(3) 思考力を高める

脳細胞を興奮させ、脳の働きを活発にすることによって、思考力が高まってくる。その役目は“グルタミン酸”というアミノ酸に任されている。そのグルタミン酸をたっぷりと含んでいる食品は、かつおぶし、イワシ、納豆、チーズなどである。

献立例 　おふの味噌汁・納豆・チーズサラダ・イワシのフライ　etc・・・

(4) 集中力をつける

集中力がなくなるのは、頭の働きがスムーズに行われずイライラするため。スムーズな働きを助けるのが、“カルシウム”である。カルシウムは丸干し、わかめ、かぶ　などに含まれる。

献立例 　大根の葉の味噌汁・川えびのから揚げ・ひじき煮・わかめ酢・かぶの漬物　etc・・・

(5) 脳に栄養を与える

脳に欠かせない栄養素は、“たんぱく質”と“ビタミンB群”。特に良質のたんぱく質は脳を形成し、集中力を高めるカルシウムの吸収を助ける役目をする。たんぱく質は肉、魚、豆腐の原料になる大豆などに、ビタミンB群は牛乳に多く含まれる。

献立例 　牛丼・豆腐の味噌汁・マグロ納豆・クリームシチュー　etc・・・

