



『朝ごはんはんと脳』

9月から始まったモーニング5分間スタディ。これまでは朝ごはんの役割や内容、正しい生活リズムについて取り上げてきました。きちんと朝ごはんを食べることで、脳やお腹など、全身に良い影響があるということを知っていただけたと思います。そこで今回は朝ごはんはんと脳の関係についてより深く取り上げたいと思います。

きちんと朝ごはんを食べて脳のエネルギー補給を



「きちんと朝ごはんを食べると頭がよくなる」こんなことをお聞きになったことはありませんか。実際、朝食を食べた人と食べなかった人とで、絵の記憶や単語の記憶力にどのような違いが出るのかを比べた研究がありますが、それによると朝食を食べたグループが明らかに優れた成績を示したという結果が出ています。また、別の研究

では、一日の必要摂取量の約25%を朝食で取ると、計算能力や創造力が高まったとされています。朝ごはんをきちんととることと脳の働きに関係があるということは様々な研究の結果から明らかになってきています。

人間の脳は、成人で体重のわずか約2%の重さしかありませんが、体に必要なエネルギーの約20%も消費しています。脳のエネルギー源はブドウ糖ですが、脳はブドウ糖をためておくことができません。パンやご飯等のでんぷん質や糖質等から体内に取り入れられたブドウ糖は、肝臓にグリコーゲンとして備蓄され、必要に応じてまたブドウ糖に変換されます。しかし、この備蓄も12時間が限界で、備蓄できる量にも限界があります。夕食の後から朝ごはんを食べるまでは、かなり時間が空きますので、夕食を食べて肝臓に備蓄されたグリコーゲンは、次の日の朝ごはんを食べる前にはほとんどなくなってしまいます。脳は眠っている間も盛んに活動し、起きている時と変わらないくらいエネルギーを消費しています。睡眠中に食事をとる人はいませんから、朝起きたときの脳はエネルギー不足になっています。したがって、朝起きたら、朝ごはんは脳にエネルギーを補給しなければいけないのです。



脳に効果的な栄養素・食材とは？

脳が健康に働くためには健康な体が必要不可欠で、健康を維持するには一部の食品に片寄ることなく、バランスのよい栄養摂取を心がけることが大切です。それを前提に、脳を育てるのに適した栄養素・食材について考えてみましょう。脳の70~80%は水分で、10~18%はリン脂質、6~9%がタンパク質です。そして残りの2~6%が脳を動かすエネルギーの源であるブドウ糖などです。脳のエネルギー源であるブドウ糖だけでなく、脳を構成しているタンパク質や脂質をバランスよく朝ごはんはんに組み込むことで、より脳に効果的な朝ごはんにすることができます。

ブドウ糖

脳のエネルギー源になります。



ご飯、パン、めん類、イモ類 など

脂質

脳の温度を上げて、脳の働きを活性化します。



ごま油、植物油、ナッツ類、まぐろ、さば、いわし など

タンパク質

脳や脳内伝達物質の材料になり、ブドウ糖を脳に運ぶ役割もあります。



牛乳、卵、魚、肉 など

よく噛むと、脳の血流がよくなると言われていています。脳に効く朝ごはんも、よく噛んで食べると効果UP！