


1 意識して とりたい食品

脳の働きをよくする食品

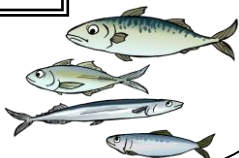
ブドウ糖

ごはん



不飽和脂肪酸
(DHA・EPA)

青魚



たんぱく質

豆・豆製品

カルシウム

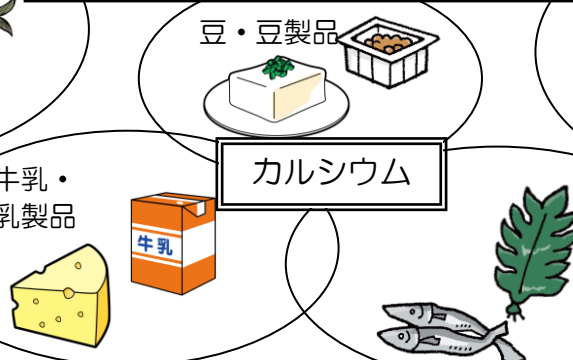
牛乳・乳製品

卵

レバー

小魚

海藻




かぜをひきにくくする食品

その他の野菜

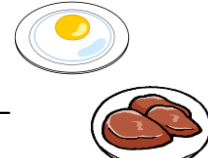
果物

ビタミンC

緑黄色野菜

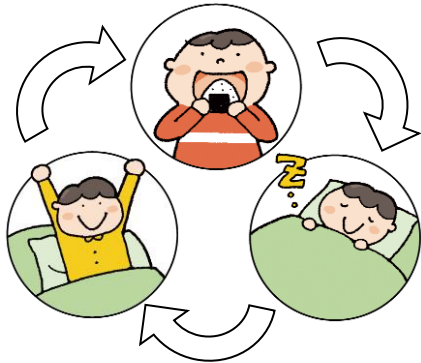


ビタミンA



2 よい食べ方

早寝・早起き・朝ごはん



学校の授業も、定期テストも、入試も朝から始まります。夜型ではなく、朝からすっきり活動する習慣を身につけましょう。

よくかんで食べよう



よくかむことで、あごの筋肉が刺激され、脳の活動が活発になります。また、ストレスによる大食いも防ぐことができます。食事にかみごたえのあるものを取り入れましょう。

夜食を食べるなら



夜、おなかがすいたら・・・寝る1時間前までに、消化のよいものをとりましょう。
夜食を毎日の習慣にするのはやめましょう。

3 食事でストレス解消 ～リラックスした食事で心と体に栄養補給～

- ◆ 食事のときは、勉強を忘れて楽しく食べましょう。
- ◆ 楽しい会話でリラックスすれば、脳もリフレッシュ。
- ◆ ゆっくりよくかんで食べると、内臓の準備ができて消化吸収がよくなります。



4 手軽にチャレンジ!! レシピ集

《風邪予防に》

しょうが風味の豚汁（4人分）

油	2.4g	じゃが芋	100g
豚肉	100g	豆腐	100g
ごぼう	40g	赤みそ	20g
こんにゃく	40g	白みそ	20g
にんじん	60g	長ねぎ	40g
大根	80g	しょうが汁	2g
水	400cc		

〇作り方

1. 油で豚肉をよく炒める。
2. ごぼうから大根までを順に炒める。
3. 水とじゃが芋を入れ、ひと煮立ちしたらあくをとり、半量のみそを入れて煮る。
4. 野菜が煮えたら、豆腐と長ねぎを加え、弱火にして、残りのみそを加え仕上げる。
5. しょうが汁は、食べる時に入れる。

《脳の活性化に》

さばの香草パン粉焼き（4人分）

塩さば	4切れ
オリーブオイル	適量
パン粉	3/4 カップ
にんにく（みじん切り）	1かけ
ハーブ（バジルなど）	適量



〇作り方

1. 塩さばにオリーブオイルをまぶす。
2. かっこの材料を混ぜ、魚にまぶす。
3. オーブントースターで焦げ目がつくくらいまで焼く。（10分程度）

《夜食に》

月見うどん（1人分）

めんつゆ	適量
うどん	半玉
卵	1個
刻みねぎ	少々



《夜食に》

じゃこおにぎり（1人分）

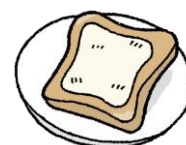
ごはん	1膳分
ちりめんじゃこ	適量
塩	適量
かつおぶし（あれば）	適量
焼きのり	



《朝食に》

ハニー食パン（1人分）

食パン	1枚
はちみつ	適量
ナッツ（食塩無添加）	適量



食パンにナッツをのせ、はちみつをかけます。
全粒粉のパンだと、さらにgood!

《朝食に》

プルーン入りヨーグルト（1人分）

ヨーグルト	100g
ドライプルーン	3粒

