

ちゃんと食べよう！ みんな健康 食を通じた健康づくり～しあわせ浜松

1月25日(木)

脳力アップ献立

ご飯 牛乳

さばの照り焼き

はりはりづけ

豆乳入りみそ汁



出世大希 家康くん

©浜松市



脳の働きを高めるために、必要な栄養素を特に多く取り入れた献立です。脳の重さは体全体の2%ほどですが、エネルギーの消費量は全消費エネルギーの20%にもなります。脳は多くのエネルギーを消費しているため、食事からしっかりと栄養を摂る必要があります。

*朝ご飯もしっかり食べることで、脳が目覚めてより一日を活動的に過ごすことができます。

ご飯



ご飯やパンなどの主食に含まれる炭水化物は、体内で分解され、ぶどう糖になります。ぶどう糖は、脳の唯一のエネルギー源です。そのため主食は残さず食べることが大切です。

さばの照り焼き



さばには、DHA(ドコサヘキサエン酸)という脂肪酸(脂質を構成する物質)が多く含まれています。DHAは血液循環を良くして体に必要な栄養を行き届きやすくしたり、脳の働きを高めて頭の回転をよくしたりします。

はりはりづけ



はりはりづけには、切干し大根を使用し、歯ごたえが残るように仕上げています。よく噛むことで、あごの筋肉が動いて脳の血流がよくなり、脳を活性化することができます。

豆乳入りみそ汁



みそや豆乳などの大豆・大豆製品には、レシチン(脂質の一種、細胞を構成している成分)が含まれています。レシチンは集中力アップに役立つと言われています。