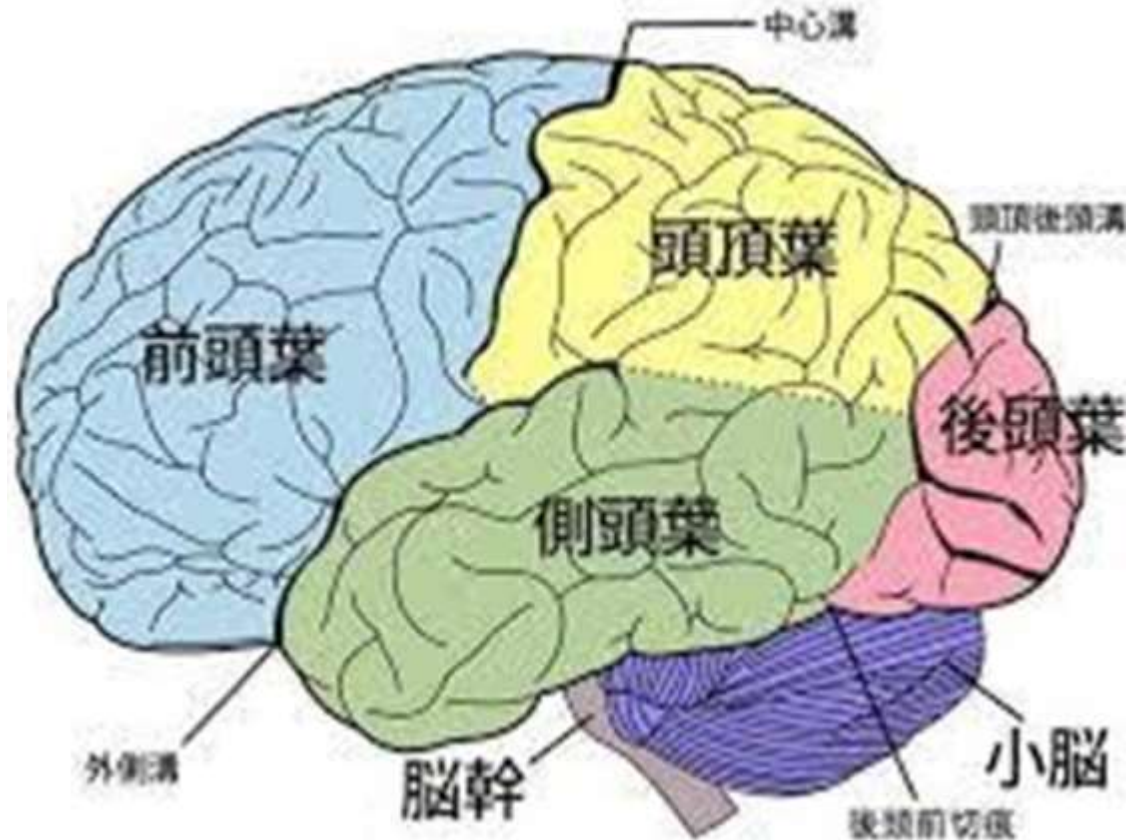


食生活と脳の働き



について考えよう

思考系

脳の司令塔。前頭前野など。

運動系

体を動かすときに働く。

視覚系

視覚情報を脳に伝える。

感情系

喜怒哀楽の感情に関係。扁桃体など。

理解系

脳に入った情報を理解する。

伝達系

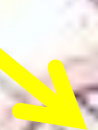
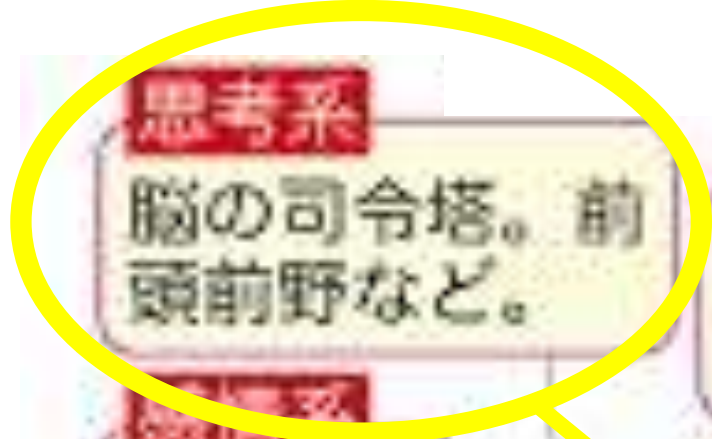
コミュニケーションに関係。

記憶系

情報を覚えたり思い出したりする。海馬など。

聴覚系

聴覚情報を脳に伝える。



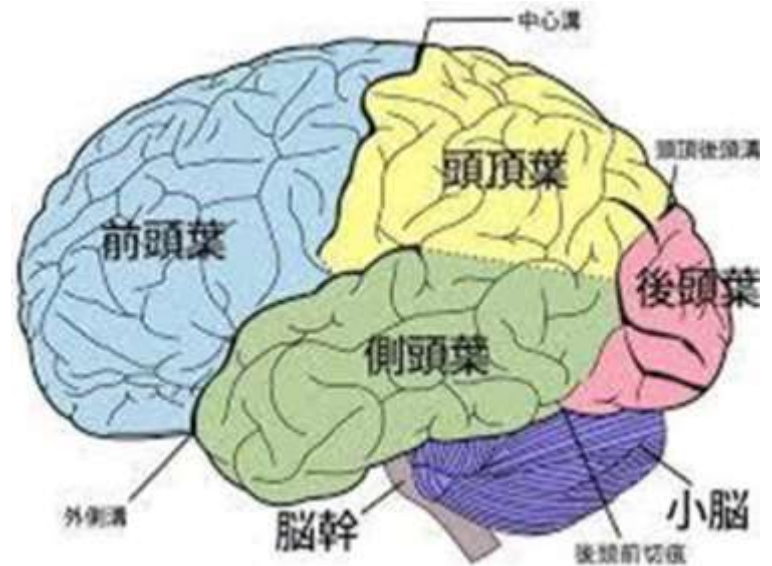
体を動かすエネルギー源は？ ➡ **食事**

脳を動かすエネルギー源は？



**炭水化物
(ブドウ糖)のみ!!!**

- ・ ごはん
- ・ めん
- ・ シリアル
- ・ パン
- ・ いも



受験生の思い

- ①頭の回転をよくしたい
- ②集中力を高めたい
- ③記憶力をアップしたい



食べ物の選び方でサポート!!
できるんですよ

気休め?

①頭の回転をよくしたい

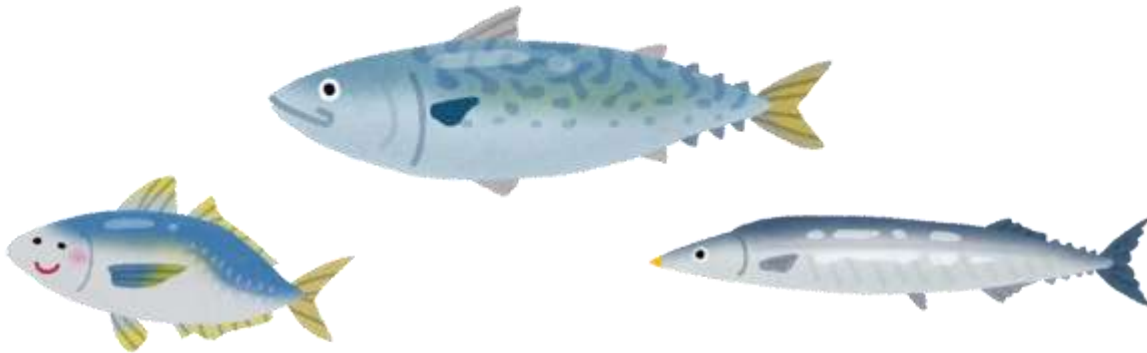
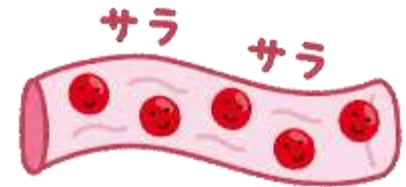
青魚 あじ さば いわし さんま など

種実類 アーモンド ごま など

不飽和脂肪酸

DHA(ドコサヘキサエン酸)

EPA(エイコサペンタエン酸)



②集中力を高めたい

カルシウムを摂ること

脳の神経を落ち着かせる作用がある



落ち着くことで、勉強の集中力も高まる



③記憶力をアップしたい

大豆

大豆製品

豆腐

納豆

油揚げ

きなこ

レシチン 神経伝達物質(アセチルコリン)
のもとが多く含まれる



よく噛んで
脳に刺激を！



- ①頭の回転をよくしたい
- ②集中力を高めたい
- ③記憶力をアップしたい



どんな料理がいいの？

給食のような
組み合わせが一番



学習効果を高める食生活とは？

(主食)と(おかず)のそろった食事を

よく(噛んで)食べること

そしてやっぱり



勉強して脳に刺激を与えよう！！

睡眠について考えよう

Q 睡眠の役割は？

- ① 脳を（ 休ませる ）
- ② 体を（ 休ませる ）
- ③ 体のリズムを（ 整える ）
- ④ 学習したことを（ 記憶する ）



頭も体もすっきりする
最も効果的な睡眠をとろう

睡眠について考えよう

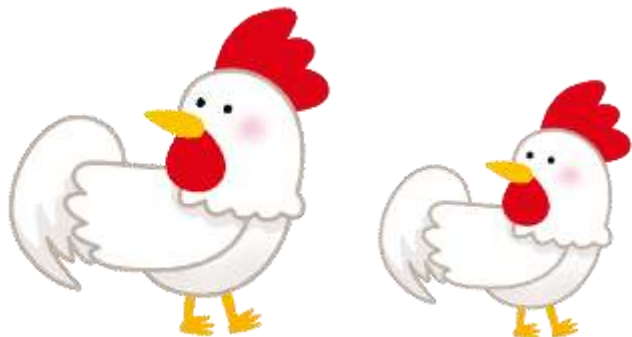
夜は (11) 時に床につき
(7) 時間寝る



朝は (6) 時の起きる

にわとり型の
生活をしよう





にわとり(朝型)		ふくろう(夜型)
目 ぱっちり 頭 さえている	午前	目 まだ眠い 頭 さえない
少しづつ にぶる	午後	やや頭が さえてくる
頭が一番 働かない	夜	目 ぱっちり 頭 さえている

早起きが お得



早寝



早起き



朝ごはん



早起きが お得

たまには、気分転換

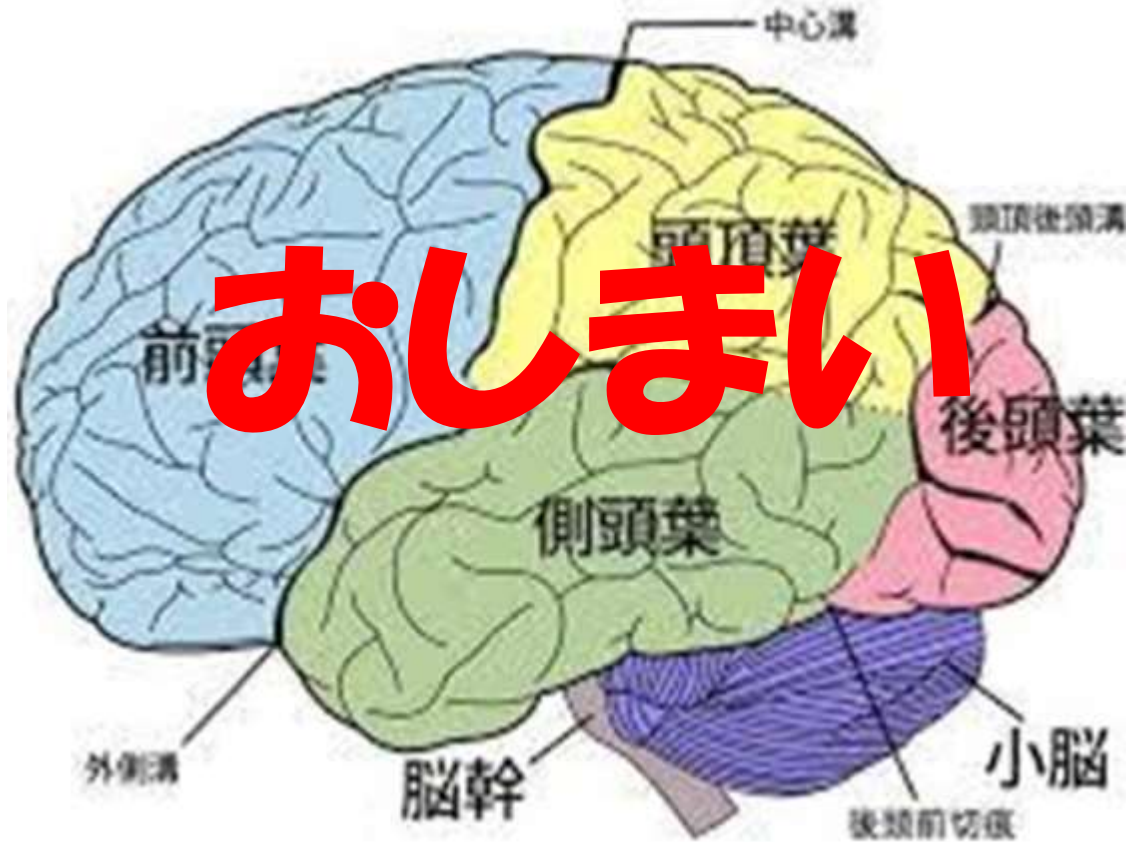
散歩・ストレッチ
(適度な運動)

お風呂はぬるま湯

好きな音楽を聴く

など

食生活と脳の働き



について考えよう