

たまごで脳力 リフレッシュ



あなたの脳は、元気ですか？

■ 脳は昼夜を問わず、フルパワーで働いています。



記憶力をスムーズにする



集中力、注意力を高める



理解力、判断力、思考力を
フル作動する



感情のバランスを
コントロールする



呼吸、血流、消化、
睡眠、体温などの
生理機能をサポートする



運動感覚を
バランスよく調整する

■ この脳の働きをリフレッシュするには、毎日の食事の内容がとても大切です。

脳の神経細胞や神経線維、神経伝達物質は、食事からとる栄養成分でつぐられ、これらを働かせるエネルギーも食事でもかなわれています。

脳の元気は、毎日の食生活によって、かなり個人差が出てきます。そこで、毎日の食事は、

- 5大栄養素をバランスよく摂取する
- 脳の働きを活性化させる栄養素や栄養成分をとり入れる

ことが重要になります。

※「脳の情報伝達のしくみ」については右ページのコラムをご参照ください。