

## 「脳を動かすのは、食事だ！」

こんにちは。ドクターシューブです。  
朝から頭がはたらかない、集中できない  
という人はいませんか？

これらは単に「やる気」の問題ではない  
のです。問題は「**食事**」にあるのです。

です。やる気を引き出したいなら朝食を取ることは必須です。何も食わずに勉強しようとしてもやる気はでないし集中できないし、その上イライラしてしまいます。それは**朝食を取らないことで脳のエネルギーが不足しているから**なのです。脳は眠っていても起きている時と同じくらいエネルギーを消費します。前日の夕食でとったエネルギーは朝にはほとんど使われてしまっているのです。



**脳のエネルギーとはブドウ糖で、広くは炭水化物**です。炭水化物はご飯・パン・うどんなどに含まれていて、体内でブドウ糖に分解され吸収されます。中でもご飯は長い時間ブドウ糖を体に送り続けることができるので効果的です。ご飯+おかずで、炭水化物・脂質・タンパク質といった、エネルギーが持続する栄養素をとりたいたいものです。「朝時間が無い」と言い訳するなら、食パンにウィンナーやレタスをバンバンはさんで、ガッツリ食べるといいです。

血液中のブドウ糖が低下すると、うつ、イライラ、思考力低下、疲労、根気がなくなるなど、低血糖症という症状が起こるようになります。これは「**脳力**」が低下しているのです。普通の人では起きてから30分くらいしないと食欲がでないので、早起きして、**朝食をよく噛んで食べて、脳を元気にしてから一日を始めましょう。**

—「ビタミン・ミネラル革命」山田豊文著、女子栄養大学 三浦理代助教授の記事などを参考

「朝寝ぼうしてしまってどうしても食べられそうにない」という時は、瞬間的エネルギーと持続的エネルギーをあわせもつバナナを食べましょう！



「勝負は朝」

