

# 朝ごはんパワー

## ～キメたい朝の勝負メシ!!～

テレビ、ゲームでもおなじみの東北大学川島隆太教授が推薦する、「脳に効く朝ご飯メニュー」を紹介します!



© 2005 Nintendo



### ◇ご飯+豚汁+サラダ◇ (1人分)



#### <ごはん>

- ・ ごはん……茶碗1杯

#### <豚汁>

- ・ 豚バラ肉…30g
- ・ ゴボウ…25g
- ・ サトイモ…2個
- ・ ニンジン…25g
- ・ ダイコン…50g
- ・ 味噌……20g
- ・ 水………250cc

#### <サラダ>

- ・ レタス……2枚
- ・ きゅうり……1/2本
- ・ トマト……小1/2個
- ・ 卵………1個
- ・ お好みのドレッシング

#### <納豆>

- ・ 納豆……1パック
- ・ 梅干し……1個
- ・ 青のり……適宜



盛りつけ例



### 脳に効く朝ご飯のコツ!



- ・ **デンプン**(体・脳のエネルギー源)  
ブドウ糖はデンプンの消化により補給されます。主食をしっかり食べましょう。
- ・ **ビタミンB群**(脳、神経、皮膚の健康維持)  
ビタミンB群は豚肉などに多く含まれています。ビタミンBの分解を抑え吸収を良くするためには、ニンニク、ネギ、タマネギなどと一緒にとると効果的です。
- ・ **必須アミノ酸リジン**(ブドウ糖の代謝促進)  
リジンは豆類だけでなく、卵黄や乳製品にもたくさん含まれています。
- ・ **食物繊維**(腸内活動の活発化、血糖値上昇の抑制)  
ゴボウ、レタス等、野菜の多くは食物繊維が豊富に含まれています。  
低GI(インスリンの出にくい)の食事が、脳をより長時間しっかりと働かせてくれます。
- ・ **カロチン**(視力の維持、免疫賦活作用)  
トマトやニンジン等、色の濃い野菜に多く含まれています。

参考:東北大学川島隆太研究室HP  
<http://www.fbi.idac.tohoku.ac.jp/fbi/>

朝ご飯運動推進中!  
堺市PTA協議会

堺市PTA協議会では皆さん自慢の朝食レシピを募集します!  
e-mail:info@sakai-pta.net まで、お待ちしております!

堺市PTA協議会

検索

