

子どもの脳は、「朝ごはん」で決まる!

もっと「かしこい朝ごはん」のご提案 31のレシピ(1ヵ月分)

脳の成長のカギを握るのは、魚介に含まれる「DHA」



子どもたちが大好きなバーガーも、かじまぐろの照り焼きをサンドすればDHA豊富な一品に!

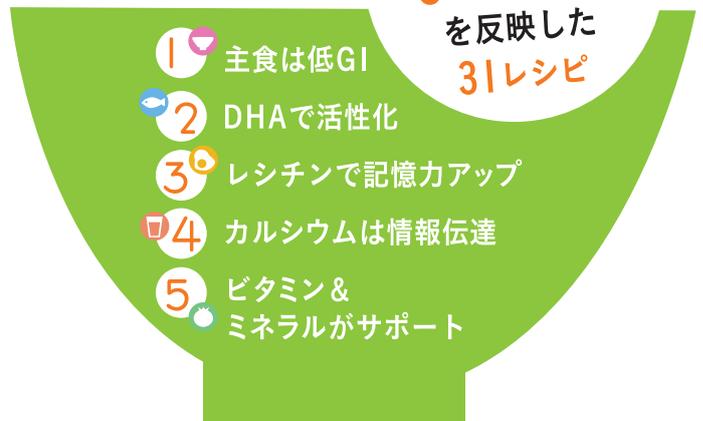
本書は、子育て中のお母さん達に向けた「朝ごはん」の指南本。脳を育てる食事は、低GIの主食やDHAなどの成分など食べ合わせによる栄養バランスがポイントであることを、「育脳」のメカニズムとともに、栄養学の見地からわかりやすく展開します。食べ合わせの「黄金ルール」にのっとった、簡単につくれる1ヶ月分の朝ごはんレシピをご紹介します。

「朝ごはん」を食べる子と食べない子では、学力に1.5倍の差がつくという裏付けが浸透しつつあります。つまり「かしこい脳は毎日の食事で作られる」のです。

- 本書の内容を少しだけ紹介...
- 「学習効果」アップのカギを握る育脳
- 幼少期と学童期の食事が将来の「かしこさ」に影響
- 朝ごはんは特に大事!
- 一日の脳の働きを左右します

かしこい脳をつくる

5つのルールを反映した31レシピ



好評発売中!

「子どもの脳は、「朝ごはん」で決まる!

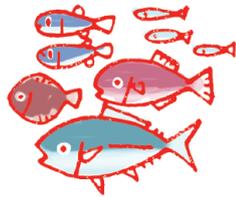
レトルト・冷凍食品・缶詰OK!
「食べ合わせ黄金ルールレシピ」

小山浩子・著
小学館 本体1000円+税

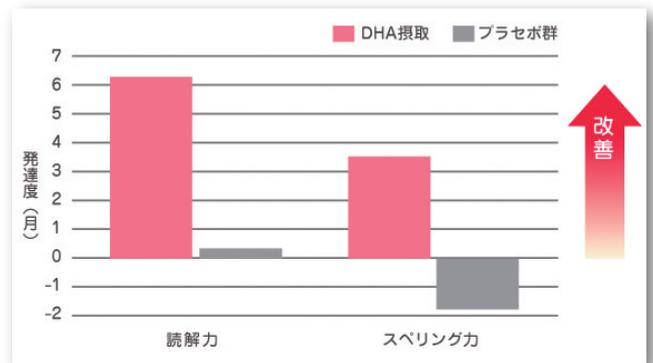
著者 小山浩子(こやま・ひろこ)
管理栄養士。料理教室講師、コーディネーター、メニュー開発など幅広く活動。NHKをはじめ健康番組出演多数。「育脳」をテーマにした食育講座が好評。味の素株式会社と共にDHAの役割と効果の普及に努めている。

Rule 2では「育脳成分」、DHAに注目

- 🐟 **かしこい脳とは柔軟な脳。**
摂取する油で脳の柔らかさが決まる！
- 🐟 **魚介に含まれるDHAが**
脳を柔らかくし学力を向上させる
- 🐟 **脳内を情報がスムーズに行き来できる**
神経回路をDHAがつくる

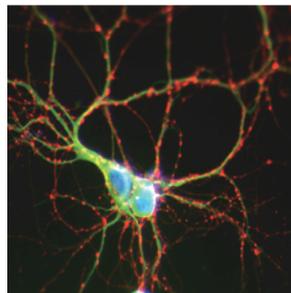


かしこい脳をつくる成分の中で、脳の成長のカギを握るとして紹介されているのが DHA です。かしこい脳は、柔らかい神経細胞でできています。神経細胞が柔らかいと、脳内を情報がスムーズに駆け巡ることができるのです。脳の60%は油でできていて、食事からとった油次第で脳の神経細胞の状態は変わってきます。魚介に多く含まれる DHA をバランスよく食事から摂取することは、脳の発達に大きくかかわります。

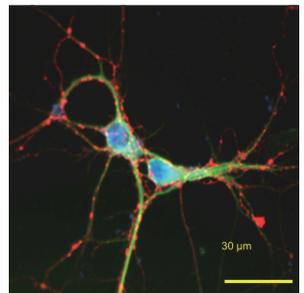


イギリスのオックスフォード大学が発表した、DHA 摂取と脳の働きについて調べた研究では、5～12 歳の子ども 112 名に3か月間、DHA を摂取してもらった結果、読み書きの能力が大きく改善された。

DHA が十分な状態

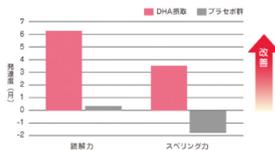


DHA が不足した状態



DHA が不足するとシナプスの発達が妨げられる。
出典：Cao et al. J. Neurochem. 2009

育脳食材と成分 DHA 魚介類、 魚介加工品



イギリスのオックスフォード大学が発表した、DHA 摂取と脳の働きの関係について調べた研究では、5～12 歳の子ども 112 名に3か月間、DHA を摂取してもらった結果、読み書きの能力が大きく改善された。

出典：Richardson AJ & Montgomery P. Pediatrics. 2005;115:1360-1366

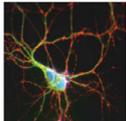
脳内を情報かスムーズに行き来できる神経回路をDHAがつくる

また、脳が学習によって刺激を受け、発達する際には、木の幹から枝が伸びるようにして神経細胞が広がり、近くの神経細胞とつながって回路をつくります。この回路のつなぎ目がシナプスと呼ばれる脳活動の要。シナプスの数が多いこともかしこい脳の条件です。

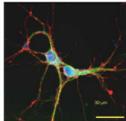
というのも、物事を考えたり、記憶したりといった脳活動は、このシナプスで神経伝達物質を受け渡すことで行われるからです。

DHA には、このシナプスの発達を促す働きもあります。DHA が十分な脳では、シナプスが盛んにつくられ、DHA が不足した脳では、シナプスの数が減少するという報告があります(下の写真)。

DHA が十分な状態



DHA が不足した状態



DHA が不足するとシナプスの発達が妨げられる。
出典：Cao et al. J. Neurochem. 2009