



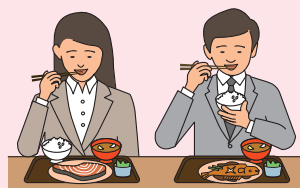
脳へのエネルギー足りてますか？ 食生活の工夫で仕事の生産性は上げられる？！

仕事の生産性を上げ、余暇や帰宅後の時間を有意義に過ごしたい！と思うことはありませんか？そこで生産性を上げるために必要な「集中力」と「脳の活性化」が期待できる食事の内容や摂り方をご紹介します。

集中力を高める食事のポイント

脳で使われるエネルギー源が何か知っていますか？・・・答えはブドウ糖です。
脳がうまく機能する為には、一日の消費エネルギーの約20%ものエネルギーが必要です。
ご飯やパン・麺類などに含まれる炭水化物が体内でブドウ糖に分解され、血中に一定の濃度で溶けだし、脳のエネルギー源として使われます。

その1 規則正しい食生活を心掛ける



1日3回の食事は、脳に栄養を補給する大切な時間です。特に脳に不可欠なブドウ糖は、体に長く貯めておくことができないので、定期的な補給が必要です。

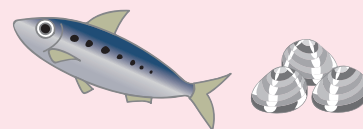
その2 効率よくエネルギーに変える働きをする食品と一緒に食べる



玄米や豚肉、大豆、アスパラガスなどに含まれるビタミンB1は、ブドウ糖を効率よくエネルギーに変える働きをします。

その3 脳の活性化が期待できる働きをする食品を積極的に食べる

■脳の活性化に役立つDHAやEPA
さんま、ブリなどの青魚、貝類



■脳の情報伝達に関わる物質のレシチン

卵、大豆、大豆製品



仕事途中で集中力が切れたなと感じたら。。。

集中力の低下を感じた時は、眠気覚ましにコーヒーなどのカフェインを含む飲み物を飲むのも良いですが、そもそも脳のエネルギーが不足している可能性があります。
ご飯に含まれる炭水化物はブドウ糖に分解されて脳のエネルギーになるまで1～2時間程かかるので、即効性を求めるなら砂糖入りの飲み物やフルーツジュースなどを口にするのもおすすめ
です！！



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者