

雲 外 蒼 天

No. 10

頭のよくなる食べ物はあるのか？

昔から、「頭のよくなる食べ物がある」と言われてきました。例えば”いわし”。



しかし、DHA が含まれているイワシが良いからと言って、イワシばかりを毎日食べればよいというものでもなさそうです。

★記憶力、集中力がアップする食べ物

マグロ、イワシ、サバ、サンマ、牡蠣、うなぎ、豚肉、チョコレート、ココア、牛乳、チーズ、大豆、納豆、バナナ、玄米、小麦胚芽、ゴマ、ピーナツ、たけのこなど

■DHA（ドコサヘキサエン酸）・・・記憶力、集中力を高める

青物の魚に多く含まれる不飽和脂肪酸の一種。人の体では、脳や網膜細胞に多く含まれ、頭の働きを良くしたり記憶能力を高めたり、記憶力低下を予防する働きがあります。マグロ、ブリ、イワシ、サバ、サンマなどに多く含まれています。

■ビタミン B1・・・集中力、記憶力を高める

脳の中樞神経や末梢神経の機能を正常に保つ働きがあります。また、脳の重要なエネルギー源であるブドウ糖の代謝に欠かせないビタミンです。脳や神経に十分にエネルギーが供給されることによって集中力、記憶力が向上します。米、玄米、小麦胚芽、レバー、牛乳、卵、豚肉、ゴマ、大豆、納豆、バナナなどに多く含まれています。

■レシチン・・・記憶力、学習能力を高める

脳内でアセチルコリンという物質になります。アセチルコリンはとくに記憶の形成に重要な役割を果たしています。大豆、卵黄、ピーナツなどに多く含まれています。

■テオブロミン・・・記憶力、思考力、集中力を高める

大脳皮質を刺激し、集中力、記憶力、思考力を高めます。また、自律神経を調節してリラックスさせる効果もあります。チョコレート、ココアに多く含まれています。

■亜鉛・・・記憶力を高める

亜鉛は神経細胞間の刺激伝達物質を合成する成分で、脳の機能を高め、精神を安定させる働きがあります。神経細胞の伝達がスムーズに行われることが記憶力アップにつながるといわれています。牡蠣、うなぎ、牛肉（もも肉）、レバー（豚・鶏）、大豆、そば、カシューナッツなどに多く含まれています。

■チロシン・・・思考能力、集中力を高める

脳を活性化させてドーパミンや、ノルアドレナリンなどをつくり出す神経伝達物質の原料となります。チロシンはブドウ糖と一緒に摂取するとより効果的に脳に働くといわれています。チーズ、大豆、たけのこなどに多く含まれています。

もちろん、その能力を高めたいからといって、そればかり食べていてもいけません。いろいろなものを食べる中で、少し意識してそれらの食品を多めに取れば、効果が上がると思います。