



4月は新年度のスタート。新しい環境に慣れるために、仕事や勉強で脳をフル回転させる機会が増えます。
「集中力が続かない…」「やる気が出ない…」と感じることはありませんか？
今回は、脳をしっかり働かせるために必要な栄養素をご紹介します。

新年度スタート!食事で集中力 & やる気アップ

脳のパフォーマンスを上げる3つのポイント

1 エネルギー源をしっかり補給!

脳の主なエネルギー源は「ブドウ糖」。しかし、急激な血糖値の上昇は集中力の低下を招くため、雑穀ご飯や新じゃがいもなどのゆるやかに吸収される炭水化物を選びましょう。

2 MCTオイルで効率よくエネルギーチャージ!

MCTオイル(中鎖脂肪酸)は、素早くエネルギーに変わるため、ブドウ糖と並ぶ脳のエネルギー源になります。スープや飲み物に小さじ1杯加えるだけで、集中力アップに役立ちます。

3 神経伝達をスムーズにする栄養をとる

DHA・EPA(青魚)やレシチン(卵黄)、鉄分(赤身肉、いわし)を



集中力 & やる気をアップさせるおすすめレシピ

朝食にGood!

MCTオイル入りスクランブルエッグ

材料(2人分)

卵 2個
MCTオイル 小さじ1
豆乳 大さじ1
塩・こしょう 少々
バター 小さじ1

作り方

- ボウルに卵、豆乳、塩・こしょうを入れて混ぜる。
- フライパンにバターを熱し、卵液を流し入れて半熟状になるまで混ぜる。
- 火を止めてMCTオイルを加え、ざっくり混ぜたら完成!

❗ MCTオイルは加熱に弱いため、最後に加えるのがポイント!



食事を工夫して、新生活を快適に過ごしましょう!