

ちょこっと通信

カラダに効く～季節の食養生



イキイキ元気！脳の健康を守る

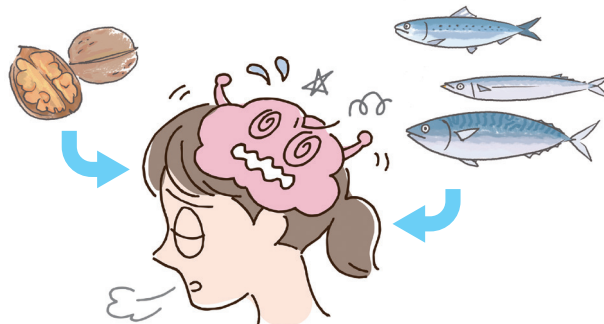
現代人は“脳疲労”になりやすい!?

常に多くの情報に触れ続けるデジタル社会では、脳がオフに切り替わる機会が少なく、疲れてしまいます。その状態になった脳は、思考力や判断力、集中力などが低下しやすくなります。脳の重さは標準的な体型で全体重の2%程度ですが、消費するエネルギーは体全体の約20%にも及ぶとされ、脳はかなりの働きものなのです。脳の健康維持には、質の良い睡眠や適度な運動など規則正しい生活が重要。とりわけ食事は、健康的に脳にエネルギーを補給するためにとても大切な役割を担っています。

脳が喜ぶブレインフード

脳の主なエネルギー源となるのはブドウ糖。そのため炭水化物(糖質)をしっかり摂る必要がありますが、脳の働きをサポートするためには、脳によいとされる栄養素を含む食べ物を一緒に摂りたいものです。例えばサバやイワシなどの青魚には記憶力の維持に必要な栄養素であるDHAやEPAが豊富。ナッツ類は天然のサプリメントと呼ばれるほど栄養価に優れています。また、亜鉛

が豊富な貝類や卵、トマト、カカオなどもブレインフードとされ、積極的に取り入れたい食材です。栄養バランスのとれた食事は、脳の働きも含めた体全体の健康にとって大切なもの。日頃の食生活に気を配りましょう。



頭のトレーニング

それぞれの漢字を組み合わせてできる二字熟語はなんでしょう。

会 白
金 糸
巾

ちょっと気になる 今日は何の日



9月12日 クイズの日

クイズの魅力や面白さ、奥深さを多くの人に知ってもらうことを目的に、ク(9)イ(1)ズ(2)の語呂合わせにちなんで制定されました。左記の頭のトレーニング、楽しめました？



9月14日 グリーンデー

日頃の感謝と健康に気をつけて!の気持ちを込めて、栄養価の高いグリーンキウイフルーツを贈る日。ゴールドキウイを贈る5月14日ゴールドデーのお返しの日でもあります。

(粥=ㄥ+ㄥ`粥=ㄥ+ㄥ+ㄥ 【粥粥】:ㄥㄥㄥ ㄥㄥㄥㄥㄥの粥)

本紙掲載記事の無断転載・複写を禁じます。編集・制作:港北メディアサービス

マニュライフ生命保険株式会社



マニュライフ生命コールセンター
0120-063-730

受付時間9:00～17:00(土日祝・12/31～1/3は除く)

本社:〒163-1430 東京都新宿区西新宿三丁目20番2号
東京オペラシティタワー30階

公式ウェブサイト: www.manulife.co.jp

●担当は