



脳の活性化術 その① 『十分な酸素補給』

頭がすっきりしない、作業がはかどらない、やる気が出ない……。それは酸素不足のせいかもしれません。

脳にとって酸素は必要な栄養素であり、脳の働きを高めるにはより多くの酸素を取り入れることが大切です。普段の生活で酸素不足になることはめったにありませんが、暖房が効いた部屋に1日中こもっていると、脳が酸欠状態になってしまうことがあります。こまめに部屋を換気しましょう。



また、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は、体のすみずみまで効率的に酸素を送ることができます。さらに、ウォーキングでは脳の神経伝達物質であるアセチルコリンやノルアドレナリンの分泌が活性化され、記憶力や集中力がアップするといわれています。

暖かい部屋にこもりがちになる時期ですが、脳の老化を予防するために、部屋の換気や軽い運動をして脳にたくさん酸素を送りましょう。

脳 (brain) の大好物は酸素とブレインフード (brain food)



脳の活性化術 その② 『ブレインフードを摂る』

脳細胞を活性化させる栄養素の総称を『ブレインフード (脳機能改善食品)』といいます。ブレインフードを普段から積極的に摂ることで、記憶力・判断力の向上が期待できます。

主な
ブレイン
フード

- ◆青魚・マグロ・ブリに多く含まれる**DHA (ドコサヘキサエン酸)**
⇒ 脳内の血流を改善・神経伝達をスムーズにする・脳細胞を活性化
- ◆大豆・牛乳に多く含まれる**ホスファチジルセリン**
⇒ 脳内の血流を改善・神経伝達をスムーズにする・脳細胞を活性化
- ◆キムチ・納豆などの発酵食品に多く含まれる**GABA (ギャバ)**
⇒ 脳細胞を活性化



勉強や仕事など、毎日の生活で働き続ける私たちの脳。いつまでも脳の機能を若々しく保つために『脳の活性化術』を試してみませんか？

