

小児



コーナー



北病院
管理栄養士
片山 郁乃

朝食も栄養バランスが大切！

『脳を鍛える大人のDSトレーニング』を監修した東北大学加齢医学研究所の川島隆太教授が、大塚製薬・佐賀栄養製品研究所と共同研究を行いました。研究内容は、朝食習慣のある健康な大学生を対象に単純計算や記憶テストなどの知的作業や集中度の測定を行った後、朝食に「水だけ」「糖質のみの飲料」「五大栄養素を含む栄養調整食品」のいずれかを食べてもらい、その後に朝食前と同様の測定を3回、* fMRIによる脳活動の測定を行うというもの。

その結果、「栄養調整食品」を摂取した方が、「水だけ」「糖質のみの飲料」

の時よりも、脳活動が高まることを確認。疲労感や集中力も改善されました。つまり脳をより活発に活動させるには、「糖質だけでは不十分、栄養バランスが重要。」と結論づけています。

「たかが朝食」と思わず、バランスの取れた食事を心がけたいものですね。



*fMRI（磁気共鳴機能画像法）は、MRI構造を使って無害に脳活動を調べる方法です。