



の 学びは 食育から

～かしこい子に育てることは、かしこい脳に育てること！？～

学力を向上させるためには、脳を活性化、記憶力のアップ、集中力のアップが必要です。

青魚に含まれるDHAは、頭が良くなると有名です。DHAは、脳の活性化、記憶力・集中力のアップ、すべてにおいて、効果が期待できるものとされています。

他にはどんな食事を取れば、学力の向上につながっていくのでしょうか。



チョコレートで脳を活性化！



子どもの大好きな、チョコレート。普段は虫歯になるから避けてしまうものですが、甘いチョコレートを食べることで、血糖値を上げ、脳が活性化をはかれるとされています。また、チョコレートのカカオに含まれるデオブロミンという物質が記憶力や集中力をアップさせると言われています。勉強途中で集中力の途切れてしまった場合など、チョコを1つ食べれば気分転換にもなり、脳も活性化するとなれば、勉強中のおやつはチョコレートがぴったりです。



オリーブオイルで集中力・記憶力アップ！



よく耳にする不飽和脂肪酸も集中力・記憶力アップをはかるのに有効とされます。飽和脂肪酸はオリーブオイルなどに含まれます。普段の料理で使っている油をオリーブオイルに変えてみるのも有効な方法です。



よく噛んで食べることも学力向上に！



特定の食材を取ることで、脳の活性化、記憶力アップ、集中力アップが期待されるものもありますが、何よりも大切なことは3食バランスの良い食事を規則正しい時間に食べることと、よく噛んで食べることです。

何でも美味しく、よく噛んで食べて、あごや歯に刺激があることで、脳が起きて、脳の発達を促すことができます。

1度口に入れた食べ物をよく噛み、なくなるまで次の食べ物を口に入れないなど、子どものうちからくせをつけておくと良いでしょう。

よく噛むことで唾液の分泌が多くなり、虫歯も予防できます。

よく噛んでゆっくり食べて食事を取ることで、学力アップにつながっていくはずです。