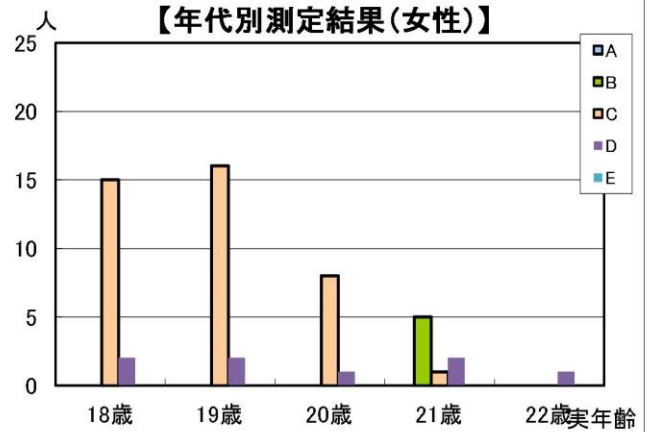
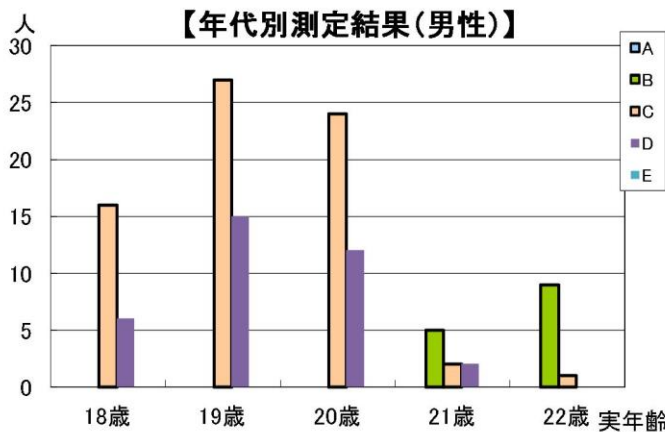
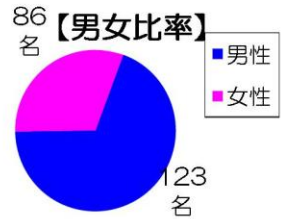


脳活性チェック 測定結果

aim エムサービス株式会社
SERVICES

HEALTHY NAV.
ヘルシーナビ

実施	平成29年6月19日(月)～21日(水)	法政大学スポーツ健康学部
実施ナビテーマ	脳活性化	
平均総来客	513	名
ナビ参加人	172 名 男 119 名 女 53 名	



ナビメニュー	コンセプト食材	コメント
鱈の唐揚げ野菜マリネ	鱈	さっぱりとした味付けで唐揚げとの組み合わせバッチリ！
レンズ豆とビーンズのマヨネーズサラダ	レンズ豆	大麦のもちもち食感が良く噛むポイント！
鯖のピリ辛煮	鯖	ピリッとした味付けにご飯がすすみます！
こんにやくとニラのナムル	こんにやく	こんにやくで噛みごたえアップ！
鶏と野菜の黒酢あんかけ	鶏・れんこん・にんじん	鶏もも肉とごろごろ野菜が噛む回数を増やします。
イカとエノキの梅肉和え	イカ・えのき・わかめ	様々な食感が楽しめる噛みごたえ豊富なメニュー！

DHA・EPAを摂ろう！

DHA
脳神経を活性化させ
記憶力の向上や視力低下抑制
などに効果があります



EPA
血液をサラサラにする効果
があり、脳梗塞、動脈硬化
などを予防します

★DHA・EPAランキング★

DHA

1. 本マグロ
2. まだい
3. ぶり

EPA

1. まいわし
2. 本マグロ
3. さば

積極的に魚を食べて
脳を活性化しよう！！

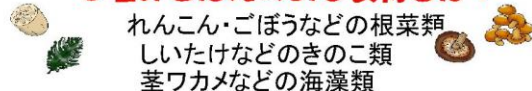


毎日の食事の心掛けで、 脳を活性化させましょう！

“よく噛む”事は脳に刺激が伝わり、血行が良くなるので、脳が活性化され記憶力向上の効果も期待できます。



●噛みごたえのある食材とは？



●ファーストフードVS和食

同じエネルギーでも、パンや麺類よりも
ご飯を主食とした和食のほうが噛む
回数 異なります。



栄養士考察

脳活性化チェックはいかがでしたか？

今回の測定のようなゲームで脳を鍛えたり、青魚に含まれるDHA・EPAや、噛み応えのある食材で頭の血流を良くし、脳を活性化させるよう日頃から気にかけてみてください。