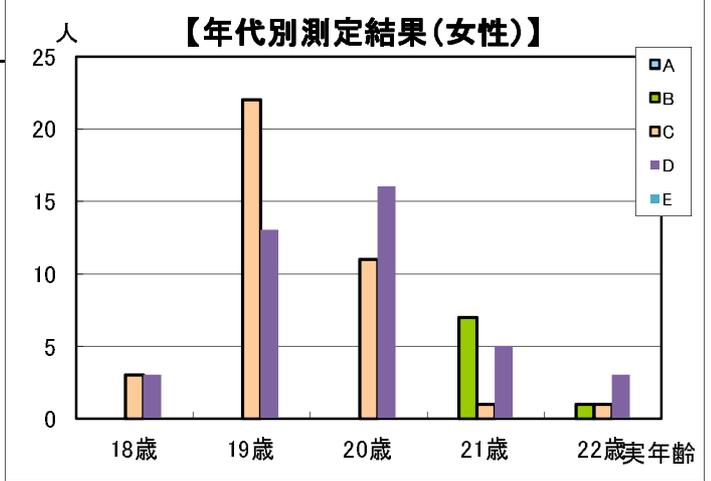
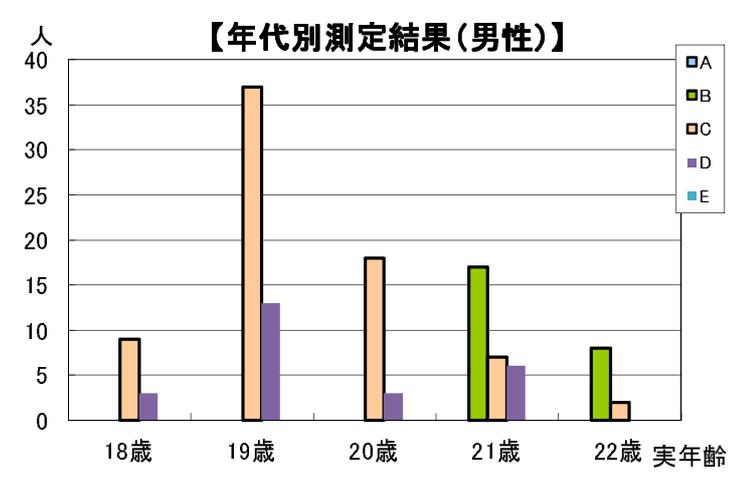
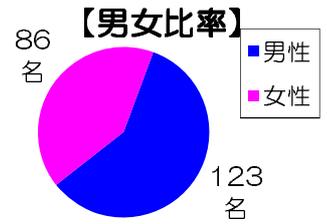


# 脳活性チェック 測定結果

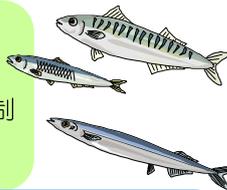
実施	平成28年12月6日(火)~8日(木)	法政大学スポーツ健康学部
実施ナビテーマ	脳活性化	
平均総来客	513	名
ナビ参加人	209 名 男 123 名 女 86 名	



ナビメニュー	コンセプト食材	コメント
さんま竜田揚げ丼	さんま	人気メニューを丼に。沢庵や野菜も良く噛むポイント！
里芋とこんにやくのそぼろあんかけ	こんにやく	角切りこんにやくが噛みごたえあり！
酢豚	豚もも肉・根菜	豚もも肉とごろごろ大きめの根菜が噛む回数を増やします。
イカとわかめ中華和え	いかげそ	いかげその食感がアクセント。
鯖の味噌煮	鯖	魚メニューで不動の人気！脂がのって美味しいです。
豚肉きんぴらごぼう	豚肉・ごぼう	豚肉の旨味がプラスされた人気のきんぴらごぼう。

## 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？

- れんこん・ごぼうなどの根菜類
- しいたけなどのきのこ類
- 茎わかめなどの海藻類

### ●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  
回数が多いです。



### 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。