

健康のための

# ワンポイントアドバイス



## 脳のエネルギー源は糖質

受験シーズンですね。受験生の皆さん、夜遅くまで受験勉強、お疲れさまです。

長い時間勉強していると頭が疲れますね。脳を使ってたくさん考えたからです。脳を使うと、エネルギーを消費します。今回は、脳のエネルギーのお話です。

## 体の中のエネルギー

体の中の細胞が動くためには、エネルギーが必要です。そのエネルギーは、それぞれ一つ一つの細胞の中で作っています。そのエネルギーを作る材料となるのが、酸素と栄養素です。運動している時には、酸素を体の中に十分取り込み、栄養素をエネルギー源として、各細胞で作ったエネルギーを使って、体を動かしています。体をたくさん動かすとお腹がすきますね。運動してなくても、勉強したり作業をしていてもお腹がすきます。

## 脳のエネルギー源

細胞の中でエネルギーをつくる栄養素には、一般に、糖質、脂肪、タンパク質があります。しかし、脳の神経細胞の活動に利用できるエネルギー源は、糖質のグルコースだけです。神経細胞は、食べ物に入っている脂肪やタンパク質をエネルギー源としては利用できません。勉強して脳を使うとグルコースが消費されます。

## 糖質を食べましょう

勉強や作業をして、午後3時ごろ、甘いおやつを食べるといのは理にかなっています。受験生の皆さんも、頭をたくさん使ったと思ったら、糖質を意識して補給するといと思います。また、大事な試験の朝は、しっかり糖質を食べましょう。エネルギー源はバッチリ！あとは日ごろの成果を発揮するだけです。応援しています。



〈愛知医療学院短期大学 准教授 宮津真寿美(理学療法士)〉

しょうかいさんおすすめ!

# 健康レシピ



ふわふわ  
ロール白菜

## 【材料2人分】

白菜……………4枚	A	しょうゆ…大さじ1
はんぺん…………120g		みりん…大さじ1
絹ごし豆腐…………150g		だし汁…………150ml
にんじん(粗みじん切り)…50g		付け合わせ
枝豆(さやかに豆を出す)80g		ブロッコリー(ゆでる)…小房4個程度
		にんじん(花形に切り、ゆでる)…4切れ程度

## 【作り方】

- ①白菜は、さっとゆでて芯を柔らかくする。
- ②ボウルに、はんぺんと絹ごし豆腐を入れ、つぶしながら混ぜる。
- ③②ににんじん、枝豆を入れて混ぜる。
- ④③を①の白菜で巻き、鍋に並べ、Aを加えて10分程度煮る。  
※隙間なく並べると、形が崩れにくいです。
- ⑤皿に盛り付け、付け合わせを添える。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
ふわふわロール白菜	221kcal	18.6g	2.5g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

## ◆管理栄養士のコメント◆

今回のロール白菜は、肉ではなく、はんぺんを使っています。皆さんもご存知のとおり、はんぺんの主な原料は「魚」です。

魚には、良質の動物性たんぱく質や、動脈硬化の予防が期待されるDHAなど、健康維持に役立つとされる成分が含まれていますが、日本人の魚介類の摂取量は、平成13年度をピークに減少が続いており(国民健康・栄養調査の結果から)「魚離れ」が進んでいるといえそうです。

魚を食べる習慣がない方は、今回のように練り製品を使った料理がお勧めです。ただし、練り製品には塩分も添加されていますので、料理の味付けはいつもより控えめにしましょう。

広告

「セレモ友の会」  
会員募集中

入会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要

**セレモニー鳳凰殿** ☎0120-09-8128

お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿  
ご葬儀はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73

広告

医療法人 清須呼吸器疾患研究会

# はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、  
呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

**24時間 救急外来対応**

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科  
消化器内科・循環器内科・病理診断科  
清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111  
http://www.kiyosu-kokuyuki.jp/