

## たまごと他の食品との組み合わせで、 脳力リフレッシュ効果が期待できます。

たまごには、脳の神経伝達物質の材料になるアミノ酸やレシチン、それらの働きをサポートするビタミンB群がたっぷり含まれています。

さらに、ブドウ糖やDHA、各種ビタミン・ミネラルなどを多く含む食品と組み合わせると、脳力リフレッシュ効果が期待できます。

### たまごに含まれる、脳を元気にする栄養成分は…

#### アミノ酸

脳の働きを高めるさまざまな神経伝達物質の原料となります。

#### レシチン

記憶力を高める神経伝達物質アセチルコリンの原料となります。

#### ビタミンB群

神経伝達物質の働きをサポートします。

### たまごと組み合わせてとりたい栄養成分は…

#### ブドウ糖

脳は睡眠中も働き続け、エネルギーのすべてをブドウ糖に頼っています。

#### DHA

脳内の情報伝達のスピードを速めます。

#### 各種ビタミン・ミネラル

脳に必要な栄養成分の働きをサポートします。

## 脳力リフレッシュ効果

さあ、始めましょう!



### ■これが、元気な「脳の情報伝達のしくみ」<sup>\*</sup>です。

脳は、無数の「神経細胞」によってできています。この神経細胞から「神経線維」が伸びています。神経線維を伝わってきた情報は、「神経伝達物質」に受け渡され、また次の神経細胞へと伝わっていきます。これが情報伝達のしくみであり、脳はこのようなネットワークを網の目のように張り巡らしています。

この細胞間の情報伝達スムーズに進むためには、特に神経伝達物質の働きが大切です。

