




# 覚えてください。たまごの脳力リフレッシュ効果を。

## 脳の働きを高める神経伝達物質の材料となる たまごのアミノ酸効果

脳は、水分を除けば約40%をたんぱく質が占めています。そのたんぱく質の構成成分がアミノ酸で、脳の働きに不可欠な神経伝達物質を毎日つくり続けています。たまごには、体内で合成することのできない8種類の必須アミノ酸がバランスよく含まれており、なかでもフェニルアラニン、メチオニン、トリプトファンが神経伝達物質の材料になります。

## 日頃からよく食べるたまご料理には、 こんな脳力リフレッシュ効果があります。

たまごに含まれる必須アミノ酸	たまごのアミノ酸でつくられる神経伝達物質	働き
フェニルアラニン	●アドレナリン ●ノルアドレナリン ●ドーパミン	脳のアクセル役で、集中力を高め、気持ちをやわらげ、やる気を起こさせます。 
メチオニン	●ギャバ ●タウリン	脳のブレーキ役で、興奮を抑えて、気分をリラックスさせます。 
トリプトファン	●セロトニン	気分を安定させ、うつ気分を晴らします。セロトニン不足は食欲が増し、やけ食いし太りやすくなります。 

料理指導・管理栄養士:牧野 直子

脳を目覚めさせ  
集中力を高める

たまごの必須アミノ酸  
フェニルアラニン


+

炭水化物食品  
(ごはん、パン、麺類など)

炭水化物は体内で分解されてブドウ糖になり、脳のエネルギー源となります。このブドウ糖だけが、脳で利用される唯一の燃料です。ごはんやパン、麺類などに含まれており、たまごと組み合わせると、脳を目覚めさせ、集中力を高めます。

たまごかけごはん

脳の即効のエネルギー源。シンプルだけど、ごはんのブドウ糖で脳はしっかり目覚めます。



脳を活性化し  
情報伝達を  
スムーズにする

たまごの必須アミノ酸  
メチオニン


+

DHAを多く含む食品

まぐろ、さば、いわしなど青魚に多く含まれている脂肪酸であるDHAは、脳の神経細胞の重要な成分で、脳の働きを活性化させるために欠かせません。たまごとDHAを組み合わせると、脳の柔軟な神経細胞が作られます。

ねぎトロたまご丼

DHAは実は青魚より、まぐろのところが最も豊富。生のままなら、たまごとの組み合わせは最強。



ストレスを緩和し  
脳の緊張をほぐす

たまごの必須アミノ酸  
トリプトファン


+

カルシウム、  
ビタミンCを含む食品

イライラして強いストレスを受ける時、血中のカルシウム濃度が低下します。カルシウムにはストレスを鎮め、精神を安定させる作用があります。ストレスがたまるとビタミンCも消耗するので、たまごと野菜や果物との組み合わせは効果的です。


ひじき入りたまご焼き

ひじきには、カルシウムが効率よく働くマグネシウムも豊富。栄養価もランクアップします。




ほうれん草入りたまごうどん

うどんにほうれん草、たまごを加えて栄養バランスもアップ。これで長時間集中力をキープ!



青菜入りたまごスープごはん

体温を上げる作用の強いたまごごはんのスープ。朝の脳と筋肉のウォーミングアップを。




フレンチトースト

ブドウ糖が素早く吸収され、すっきりした脳で、集中力とリラックス効果も期待できる朝食メニュー。




うな玉

意外と知られていないのが、うなぎもDHAを多く含むこと。「たまご+魚」メニューに加えてほしい一品です。




鮭缶とゆでたまごのサラダ

水煮缶は利用価値大で、DHAの成分も含む缶汁も使うのがポイント。手軽なたまごサラダです。




さんま蒲焼缶のたまご寿司

DHAの豊富なさんまの缶詰、炒りたまごやのり、ごま、野菜などお好みの具を酢めしに散らして、栄養バランスも抜群。




トマトのチーズオムレツ

カルシウムたっぷりのチーズとビタミンC、リコピンが豊富なトマト、たまごの組み合わせで脳を柔軟にし、リラックス!



しらすニラ玉

ストレスで消耗したビタミンCをニラで補給。たまごとしらすのカルシウムでストレス緩和を。



たまごとブロッコリーのたまごサラダ

ビタミンC豊富なブロッコリーやピーマン、カルシウム豊富なごま、そしてゆでたまご。脳の緊張をとり、リラックスを。

