



車内の金城学院大学

94限目

「食べ物と健康」

## 「試験の朝、必ずすべきこと!？」

### 〔脳のエネルギー源〕

試験の朝、必ずすべきことがあります。それは「朝食をしっかり摂ること」。実は、私たちの脳は、ブドウ糖以外の栄養素からエネルギーをほとんど作り出せません。脳は全身のうち最もエネルギーを消費する臓器で、1時間に5gものブドウ糖（ご飯15g相当）を消費しています。しかも脳は、ほとんどブドウ糖を貯蔵できないため、常にブドウ糖を脳に供給し続ける必要があるのです。私たちは脳に必要なブドウ糖をご飯やパンからデンプンという形で摂取しています。デンプンは、体内で徐々に消化されるため脳に持続的にブドウ糖を供給することができます。脳を活性化させた状態で、最後まで試験を受けるためには、ご飯やパンを取り入れた「朝食をしっかり摂ること」が大切なのです。

身体と栄養の関係を知り、活力ある毎日をつくる。それが生活環境学部 食環境栄養学科。

強く、優しく。



金城学院大学