

脳を育てる食生活

脳は、私たちの体をコントロールしてくれる大事な部分です。
生まれたときは、400 g 程度の重さですが、
10歳頃になると大人と同じ2000 g まで大きくなります。

脳を育てる要素のひとつに、五感（目・鼻・耳・口・皮膚）で感じる刺激があります。

食事の様子をイメージしてみてください。

食べ物を見て（視覚）
 香りをかいで（嗅覚）
 料理の時や食べ物を噛む音を聞いて（聴覚）
 さまざまな味を感じ（味覚）
 舌で食べ物を感じます（触覚）。

このように食事は、五感すべてを使います。
毎日の食事を大切に、脳を育てる食生活を送りましょう！

＜脳を育てる食生活＞

- 3食しっかりごはんを食べる
脳はエネルギーを大量消費します。まずは脳にエネルギー補給をしましょう。
- よく噛んで食べる
噛むことで、脳を活性化させます。
- コミュニケーションをとる
人との関わりが脳を活性化させます。
- 料理をする
料理はあらゆる感覚を使います。 など

小さいときからの刺激が大切になります。
小さいお子さんのいるご家庭は、特に意識してみましょう！