

試験前こそ、 食べてほしい！

集中力を支える**4**つの栄養素

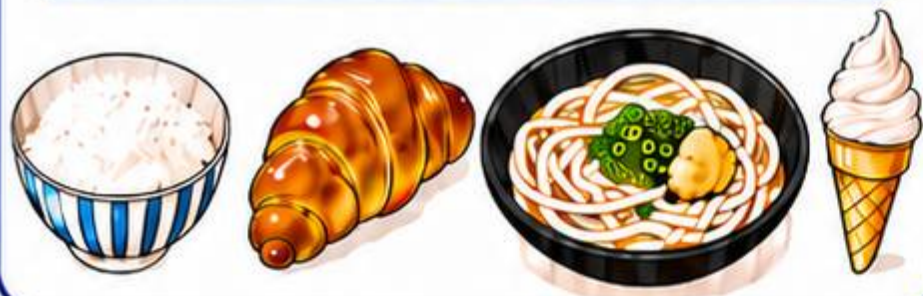


お昼ごはんを食べて、コンディションを整えましょう

① ブドウ糖

脳の大事なエネルギー源。
ごはん、パン、麺などの主食を抜かず、
デザートでホッと息抜きを。

おすすめ食材：ごはん・パン・麺・デザート



② DHA・EPA

脳神経の形成・保護に携わる成分。
体内合成できないので
週に一度は青魚を食べましょう

おすすめ食材：さば、まぐろ、さんま



③ レシチン

神経細胞にはたらき、
脳を活性化することで
記憶力の維持に役立ちます

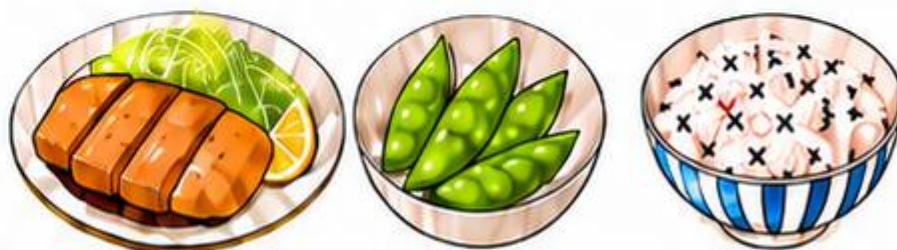
おすすめ食材：豆腐、納豆、卵



④ ビタミンB群

エネルギー代謝をサポート。
疲れが気になる方にもおすすめです

おすすめ食材：豚肉、豆類、もち麦



お昼ごはんを食べて、しっかり栄養補給！



主食

+



たんぱく質のおかず

+



野菜・副菜

+



汁物・水分

