RIZAP

RIZAP
トレーナーが伝授

神戸市職員共済組合特別企画

## 根気が足りないわけじゃない!

# 集中力UPのためのセルフケア

「頑張りたいのに集中力が続かない…」こんな悩みを抱えていませんか？
集中力が続かない要因は、体にとって必要な栄養素が不足していることや、暴飲暴食によるもの、
血行不良など、体のコンディションが整っていないことが主な原因です。
これらは食事の摂り方や、日々の小さな意識で改善していくことができます。
できそうなことを見つけて、あなた本来の能力を発揮させましょう!

**栄養と運動の観点から集中力アップに繋がる方法を紹介!**

1. 脳のコンディションを整える栄養素
2. 血糖値スパイクを防いで眠気対策
3. 血行改善で集中力を持続

## おすすめメニュー

### 1.カツオの漬け丼

＜１人分の栄養価＞

| | |
|---|---|
| エネルギー | 418 kcal |
| たんぱく質 | 26.2 g |
| 脂質 | 7.7 g |
| 糖質 | 63.5 g |
| 炭水化物 | 67.6 g |
| 食物繊維総量 | 4.1 g |
| 食塩相当量 | 1.9 g |

＜材料（1 人分）＞

- カツオのたたき 80g（※秋獲りで計算）
- たまねぎ 1/4 個
- 発芽玄米ごはん 1 パック（150g）
- 醤油 大さじ 1/2
- みりん 小さじ 1
- 生姜 チューブ 1cm
- ニンニク チューブ 2cm
- のり / 白ごま 少々

作り方の動画はこちら ▶

### 2.レバニラ炒め

＜１人分の栄養価＞

| | |
|---|---|
| エネルギー | 270 kcal |
| たんぱく質 | 24.0 g |
| 脂質 | 11.5 g |
| 糖質 | 16.2 g |
| 炭水化物 | 21.0 g |
| 食物繊維総量 | 4.8 g |
| 食塩相当量 | 3.3 g |

＜材料（1 人分）＞

- 鶏レバー 100g
- 片栗粉 大さじ 1
- 塩 一つまみ
- にら 1/2 束（50g）
- もやし 1/2 袋（150g）
- ニンニク / 生姜 チューブ 2cm
- ごま油 小さじ 2
- オイスターソース 小さじ 2
- 醤油 小さじ 1
- 砂糖 小さじ 1/2

作り方の動画はこちら ▶

※本動画の視聴期日は2025年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

## 脳のコンディションを整える栄養素

神経伝達物質である「ドーパミン」や「ノルアドレナリン」、心を落ち着かせる「GABA」や「セロトニン」などのバランスが乱れてくると、集中力が低下し、やる気が出ないなど、作業効率の低下につながります。これらの栄養素を摂取して集中力 UP を図りましょう!

### 脳内の神経伝達物質などを作り出すために不可欠な栄養素

●ビタミン B6
マグロの赤身、カツオ、レバー

●葉酸
レバー、緑の野菜、海藻、チーズ

●ナイアシン
カツオ、たらこ、鶏むね肉

### 脳唯一のエネルギー源であるブドウ糖からエネルギーを作り出すための栄養素

●ビタミン B1
玄米・豚肉

●リジン
肉や魚介類、乳製品、豆類

### その他に必要な栄養素

●鉄（脳に酸素を運ぶ役割）
ほうれん草、イワシ、レバー、あさり、プルーン

● EPA・DHA（脳細胞修復や神経伝達物質の潤滑油として働き、脳の機能を総合的にアップ）
青魚

● GABA（自律神経を整える神経伝達物質）
発芽玄米・発酵食品・ナス・トマト・カカオ

## 血糖値スパイクを防いで眠気対策

「血糖値スパイク」とは、食後に血糖値が急上昇することに反応し、血糖値を下げるホルモン（インスリン）が大量に分泌され、反動的に血糖値が急降下する現象のことです。

脳のエネルギー源であるブドウ糖の供給が不足し、猛烈な眠気におそわれたり、ぼーっとしたりして、頭が回らなくなります。この血糖値スパイクを予防するためには、血糖値の上昇を緩やかにさせる工夫が大切です。

### 血糖値の急上昇を防ぐポイント

●ベジファースト
野菜に含まれる食物繊維を食事の最初に摂ることで、血糖値の上昇を抑えることができます。

●冷まして食べる
でんぷんは冷えると吸収されにくい糖質に変わります。コンビニなどのおにぎりも活用してみましょう。

●主食は白色よりも茶色を選ぶ
食パンよりライ麦パン、うどんよりそば、白米より玄米など、茶色の主食は血糖値が上がりにくいです。

## 血行改善で集中力を持続

長時間のデスクワークや日常の運動不足で血行が悪くなると、脳に十分な酸素や栄養素が行き届かなくなります。

仕事の合間に首や肩を回す、1 時間に 1 回は立って背伸びするなど、同じ姿勢を長く続けないようにすることもポイントです。定期的に運動を行うことによって、筋肉を動かして、血行改善につなげることができます。ストレッチだけでも、身体を動かす習慣をつけていきましょう。

### シチュエーション別の血行改善方法

●仕事中
こまめにお水を飲むと血行促進に繋がるのでおすすめです。

●プライベート
夏冬関係なく、なるべく湯船に浸かるようにしましょう。難しい場合は、土日に銭湯やサウナ・岩盤浴に行って体を温めてあげる日を作ることも有効です。もちろん大量に汗をかいた時には、しっかりと水分補給をしましょう。

### RIZAP 語録

**意味がないことなんて一つもない!**

日々の努力に無意味なことは絶対にありません。理想を求めて日々努力するお姿こそが魅力的で、称賛すべき取り組みです。自信をもって続けていきましょう。

トレーナー　川元 梨代菜

Copyright © 2021 RIZAP, Inc. All rights reserved.