

脳力をフルに発揮し受験対策!

※脳力とは脳内の情報伝達量の事でIQにも通じます。



暗記力の方程式

$$\text{暗記力} = \text{脳力} \times \text{集中力}$$

『今日は勉強がどんどん進むな〜』『頭が冴えてる感じがするな〜』そんな経験ありませんか? こういう時には、頭の中がスッキリしていて、リラックスしていて、心地が良いと感じているはずです。この様な時の脳波の状態はα波が広がっているのです。もし、頭の中をクリアにして集中力を高めやすくできるとしたら!!……これは大きな受験対策になると思いませんか!?



※集中出来ない ※やる気が起きない

※勉強しても覚えられない ※不安感が強い

受験勉強がはかどらないのは脳の栄養が足りていないのかも…。脳は神経細胞のネットワークで複雑な処理をしたり、記憶したりしています。神経細胞間の伝達がスムーズにいかないと勉強もなかなかはかどりません。神経細胞間の伝達にはアセチルコリン・ドーパミン・ノルアドレナリン・GABA・セロトニンなどの神経伝達物質が重要な働きをしています。神経伝達物質が不足したりバランスを崩したりすると、脳内の情報伝達量が減り、脳力が低くなります。勉強がはかどらないのは『能力』の問題ではなく『脳力』の問題なのかもしれません。神経伝達物質のバランスがとれると、集中力も自然と出てきます。

脳力を高める食品



- レシチンを含む納豆・豆腐・味噌などの大豆食品
- DHA や EPA を含む魚介類
- ビタミンB群・鉄・亜鉛などのビタミンやミネラルを豊富に含む食品
- 糖鎖の補給源となるワカメなどの海藻類、シイタケ、イモ類
- 抗酸化成分や酵素を含む新鮮な野菜類
- 脳のエネルギー源となる米やサツマイモなど



脳力を低下させる食品



- 神経機能を低下させるパン・うどん・パスタなどの小麦製品
- 神経細胞の老化を促進するマーガリン・ショートニングなどのトランス脂肪酸を含む食品
- 神経細胞の老化を促進するインスタント食品・スナック菓子などの過酸化脂肪を含む食品



ここではお伝えきれないことがたくさんあります。詳しくは店頭でお声かけください。