

## 目指すは「1日30品目」のバランスの取れた食事。

さて、ここまで頭をよくするさまざまな食事を紹介してきました。

最後に話を締めくくる大切な話があります。

この話は、あえて最後に持ってきました。

今までの話をひっくり返してしまいましたが、やはり最も重要なのは何か。



### 「食のバランス」です。

「これを食べれば頭がよくなる」という話を聞けば、盲信して、毎日そればかりを食べる人がいます。

どんなに頭にいい食材があっても偏ってはいけない。

食が偏り、栄養バランスが偏ってしまうと、逆に頭の働きが悪くなってしまいます。

バランスを保ってこそ、体や脳は正常に働くようになります。

目指すは「1日30品目」。

さまざまな食品を口にして、3大栄養素である炭水化物・タンパク質・脂質を始め、ビタミンやミネラルを摂取することです。

そういうバランスが取れてこそ、初めて正常な脳の働きができます。

### 「じゃあ、ここまで紹介された頭がよくなる食材は意味ないの？」

いいえ、矛盾した話ではありません。

バランスを保ちながら、特に紹介した頭に効く食材に力を入れるということです。

この話は、あえて最後に持ってきています。

お魚メニューは頭にいいというお話をしました。

1日30品目というバランスを目指した上で、お魚を使った献立の回数を増やせばいいでしょう。

卵や納豆に含まれるレシチンが頭にいいというお話もしました。

1日30品目を目指した上で、卵や納豆をいつもより多めに取ってみるということです。

バランスが先にあって、狙っている食材の量を少し増やすということなのです。

☑ 頭がよくなる食べ物と食生活 その30

**「1日30品目」のバランスの取れた食事を目指す。**