



RIZAP
トレーナーが伝授



東京電力健康保険組合

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
- ・ニンニク チューブ 2cm
- (※秋獲りで計算)
- ・のり / 白ごま 少々
- ・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



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
- ・オイスターソース 小さじ 2
- ・片栗粉 大さじ 1
- ・醤油 小さじ 1
- ・砂糖 小さじ 1/2
- ・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



作り方の動画はこちら ▶

※本動画の視聴期日は 2023 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、ブルーベリー
- **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に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。定期的な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**
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・岩盤浴に行つ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

