



GoForward Class

# 「集中力アップ」には 糖質が必要！

サッカーやバスケットボール、ラグビーなどのチーム競技では、頭脳の働きが大切。集中力を高めることで、とっさのときにより判断をすることができます。そこでとりたい栄養素は脳のエネルギー源となる糖質。不足しないようにしっかりとるようにしましょう。

**クエン酸と糖質をとって  
効果的にエネルギーを  
作る**

頭の栄養になるのは糖質だけなので、集中力をつけたいときには、ごはんやパンなどの炭水化物をとってください。これらはゆっくりエネルギーに変わるので、試合が午前なら前日の夜などにしっかり食べておきたいものです。また、トマトや酢などに含まれるクエン酸は糖質の吸収率を高めてくれる成分です。脳の神経系の発達をよくしてくれるたんぱく質も一緒にとりたい栄養素。炭水化物とうまく組み合わせて頭の活性化を促しましょう。

## この食材をチェック！

### 炭水化物

ごはん・バナナ・パン  
コーン・うどんなど

### たんぱく質

卵・納豆・サケ・タコ  
カツオ・マグロなど

### クエン酸

トマト・キムチ・梅干し  
酢など



2024-06