



RIZAP  
トレーナーが伝授



きらら保険サービス×RIZAP 健康コラム

# 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
- ・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 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

