

横浜市立大学 エクステンション講座

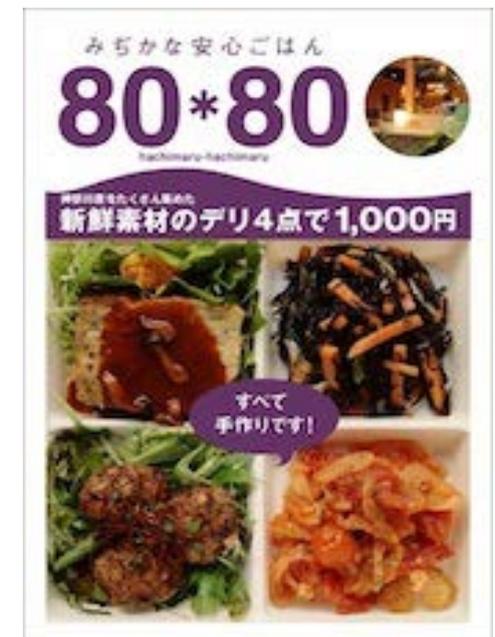
親子で考える「知力」の磨き方講座

脳に効く食事！？

菅 千明

まずは・・・自己紹介！

- 元横浜市小学校教師
- 元80*80店長
- 神奈川食べる通信フードコーディネーター
- 合同会社coconi代表



クイズ1：地産地消って何？

◎答え◎

地元で生産されたものを地元で消費
すること

クイズ2：地産地消の何がいいの？

◎よくある答え◎

新鮮でおいしい！安心！

地元の農家さんを応援できる！

作った人の顔が見えるって素敵♪

それだけじゃないよ！！

80*80が地産地消をすすめる10の理由

- 地産の食材は新鮮である
- 新鮮な地産の食材はおいしい
- 地産の果物や野菜は、他のものより熟するまでの時間がかけられている
- 地産の食材を食べることは、自然食品を食べるよりも環境にやさしい
- 地産の食材を買うことにより旬を知ることができる
- 地産の食材には素晴らしいストーリーが隠されている！？

- 地産の食材を食べることは、遺伝子組み換え食品等の脅威から自分を守る
- 地産の食材を守ることは、**品種を守る**ことになる
- 地産の生産者を守ることは、**よい土地を守る**ことに繋がる
- 地産の食材を食べることは、**地域経済に貢献**することになる

でも、そもそも横浜に畑あるの？

本当に地産の野菜はおいしいの？

クイズ3: 食べ比べてみよう！！

地産の野菜を当てられるかな？

脳に効く食事って？

クイズ4:夏の食材で、
脳に効くものはどれでしょう？

- 1 ブルーベリー
- 2 トマト
- 3 枝豆

◎答え◎

全て正解！！！！

◎ブルーベリー・トマト◎

抗酸化物質

⇒脳細胞のストレスをやっつける！

◎枝豆◎

パントテン酸、レシチン

⇒集中力アップ！

この夏は、 地産野菜で料理にチャレンジ！！

- 脳に効くシェイク！
- 地産野菜のカラフル肉巻きソテー
- 地産野菜たっぷりオムライス
- 野菜でジャム！？