



料理で脳トレ



料理には「脳の中の脳」と呼ばれる前頭前野を活発に働かせる要素が詰まっています。
毎日料理をすることで、脳のトレーニングを続けましょう。

① 1日1回、料理をしよう！

毎日必ず料理をすることを目標にしましょう。

毎日続けることが大切です。

野菜の皮をむくときは便利なピーラーではなく、包丁を使いましょう。

脳は便利な道具を使うとあまり働きません。



② 毎日違うメニューにしよう！



毎日違う料理にチャレンジして、意識的に脳を使いましょう。

同じ料理を繰り返し作っていると脳が慣れてしまいます。

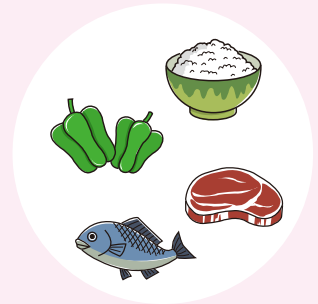
簡単な料理でOKです。「今の旬のものは何だろう？」と考えたり、「今日は、どんな味にしよう」と工夫したり、素材を少し変えたりすることで、脳は活発に動きます。

③ メニューを毎日記録しよう！

うっかりして、同じものを作ってしまわないように、メニューは毎日記録しましょう。違う料理を何日作り続けられるか挑戦です。

また、買い物に行くときには、買い物リストを作りましょう。

材料を無駄にしないように、キッチンに残っているものを思い出す作業でも脳はフル活動しています。



④ トラブルをチャンスに変えよう！



料理には、想定外な状況がつきものです。塩加減が足りなかったり、こげ目がつきすぎたり……。

そんなときこそ、脳は活発に動き出します。

予定を変更し、別メニューに挑戦して、脳をさらに鍛えましょう。

読んだり 解いたり 思い出したり
脳を磨ける！実践ノート **特別編**




考えるのはどうも苦手というあなたに

料理で脳トレ



日付(曜日)		メニュー	メモ
/	()		
/	()		
/	()		
/	()		
/	()		
/	()		
/	()		
/	()		
/	()		
/	()		
/	()		
/	()		
/	()		
/	()		
/	()		
/	()		

 メモ欄

読んだり 解いたり 思い出したり
脳を磨ける！実践ノート **特別編**



考えるのはどうも苦手というあなたに

料理で脳トレ



日付(曜日)		買い物メモ
/	()	
/	()	
/	()	
/	()	
/	()	
/	()	
/	()	
/	()	
/	()	
/	()	
/	()	
/	()	
/	()	
/	()	
/	()	
/	()	
/	()	

● メモ欄

-
-
-
-