

## 読書でビジネス力をアップする(第28回)

## 長友や高橋を指導した栄養士による脳のための食事術

2017.09.07



世界のピークパーフォーマーが実践する脳を操る食事術  
石川三知 著  
SBクリエイティブ

仕事のパフォーマンスを上げる食事の本です。疲れを取り除き、集中力や思考力を最大に引き上げる食事の方法を紹介します。超多忙なビジネスパーソンでも実践できる方法です。

ビジネスはスピードの時代です。ビジネスパーソンは、脳疲労やストレスを解消して、コンディションを保つ必要があります。そのカギを握るのが「食事」です。学ぶなら、トップアスリートです。

著者は、長友佑都、高橋大輔、荒川静香など、まさにトップアスリートを育てた栄養士です。そんな著者が、ビジネスパーソンのために、脳疲労やストレスを消して集中力を高める食事術を教えます。ビジネスの現場も、厳しい競争の世界です。極限で戦うアスリートと変わりはありません。パフォーマンスを高めるために、脳や体のコンディションにも気を配るべきです。

だからこそ、多くの方がすでにいろいろな工夫をしています。例えば「コーヒーで目を覚ます」「栄養ドリンクで力を振り絞る」「空腹で集中力を高める」「甘い物でリラックスする」などです。

でも、それらは、いずれも脳に悪い方法のようです。では、いったいどうすればいいのか、その具体的なメソッドを、詳しく紹介してくれます。例えば「15回かめば疲れしない」「甘い物は、感情的になる」「ナッツ1粒で瞑想(めいそう)効果アップ」などです。これらは、たった1度の食事で、すぐに集中力が上がる方法です。

パフォーマンスを高めるために食事にこだわろう！… 続きを読む