

食育だより

受験応援号！



年が明けると、いよいよ受験シーズンが始まりますね。そこで、受験生のみなさんに向けて生活習慣で気をつけたいポイントやオススメの食事について紹介したいと思います。

①生活リズムを整えよう！

早寝



睡眠には、脳や体を休める他に、学習したことを記憶し、脳に定着させるはたらきもあります。毎日決まった時間に寝ることを心がけ、テレビやスマートフォンの誘惑に負けず早寝に心がけましょう！

早起き



試験は朝から日中にかけて行われます。朝から頭と体がしっかり働くような朝型の生活を心がけましょう。また、試験日と同じ時間に起きて勉強をするなど日頃から当日を意識した過ごし方をすることも大切です！

朝ごはん



寝ている間も脳は働いているため、寝起きの脳と体はエネルギーがからっぽの状態です。主食、主菜、副菜をそろえた朝ごはんでエネルギーを補給して、脳と体のウォーミングアップを！

②受験期にオススメの栄養とは？

脳のはたらきをよくする！

かぜ予防！

ブドウ糖 脳のエネルギー	不飽和脂肪酸 (DHA・EPA) 脳のはたらきを 活発にする	カルシウム イライラをおさえ 集中力アップ	レシチン 記憶力アップ	ビタミンA 免疫力アップ	ビタミンC 免疫力アップ
 炭水化物・いも類 果物	 青魚（サバ、アジ、 サンマ、イワシ等）	 乳製品、大豆製品 青菜、小魚	 大豆製品、たまご	 緑黄色野菜 うなぎ、レバー	 野菜、果物

③ストレスを上手に解消しよう！

*食事の時間は勉強のことを忘れて、楽しい気持ちで食べましょう。

ゆっくりよくかんで食べることで消化吸収もよくなり、脳に刺激も与えられます。

*しっかりとした休養も大切です。睡眠、入浴、好きな音楽を聴くなどでリフレッシュ！

*適度な運動もオススメです。軽いストレッチなどで気分転換を！



試験前日、試験当日の「勝負メシ」は？



試験の前日はゲンをかついでトンカツがいい…？

→ 試験前日は、消化の悪いもの（油ものや食物繊維の多いもの）、生もの（刺身など）、辛いものはなるべく避けた方がいいかもしれません。緊張から胃腸の働きが低下して、消化不良や胃もたれを起こしやすくなるので気をつけましょう。

（トンカツは試験1週間くらい前に食べるといいかも！？）

→ 「ブドウ糖（炭水化物）：脳のエネルギー」、「ビタミンB1（肉、魚、大豆製品）：ブドウ糖の吸収を助ける」、体の中から温まるもの、消化によいものがオススメです。



豚肉の生姜焼き、シチュー、鍋料理、煮込みうどん など

試験当日の朝にオススメな食べものは？

→ 当日は脳のエネルギー源である「ブドウ糖」が必須！また、「ビタミンB1」もとりたいところです。オススメは「ごはん」。ゆっくりと吸収・消化され、エネルギーを長時間キープしてくれます。（パン派の人は「食パン」がオススメ！）

バランスよく食べてほしいですが、食べすぎには気をつけましょう。



ごはん、焼き魚、卵焼き、納豆、ハム、野菜のみそ汁やスープ など



カフェインのとりすぎに注意！！



●カフェインとは・・・

コーヒーやお茶、コーラなどに含まれています。頭をすっきりさせたり、注意力や集中力を高めてくれたりするはたらきがあります。最近ではエナジードリンクにも含まれています。

●とりすぎに注意！！

カフェインは完全に効果がなくなるまで5～7時間かかるため、夜遅い時間に飲むと体にカフェインが残り、睡眠を浅くしてしまうことがあります。

また、たくさん摂取したから効果が上がるというのではなく、逆にとりすぎると頭痛、だるさなどの症状が現れることも。上手に活用して、眠くなったときには無理せず、眠るようにしましょう！



勉強も食事も、自分の力を発揮するためには、毎日の積み重ねが大切です。また、食べるときは食べる、休むときは休む、など無理はしないようにしましょう。応援しています！！

