

食育だより …受験期の食生活…

令和元年12月13日
那珂川町学校給食センター

中学3年生は、自分のゆめに向かって、大きな一歩を踏み出す時期になりました。いよいよ受験シーズンの到来です。そこで、受験期をのりきるために必要な食生活についてご紹介します。



受験期の食生活に大切なこと

1. 常に全力を出せる状態をつくる
2. ストレスをうまく解消する
3. 頭の働きをよくする食べ方を知る

1. 常に全力を出せる状態にするには？

① 生活リズムをととのえる

朝ごはん・・・1日のスタートは朝ごはんから！

朝ごはんを食べないと脳がしっかり働かず、午前中の授業に集中できないという状態に陥ります。また、試験（受験）は朝から行われます。よい結果につなげるためにも朝ごはんをしっかりと食べましょう。



しっかり
食べよう

脳科学者の川島先生が
受験生の「脳にいい食事」
として提唱しているのは？

《最強の朝ごはん》
ごはん
納豆
野菜たっぷり豚汁
おひたしやサラダ

早寝・・・夜食を食べるなら寝る2時間前までに！

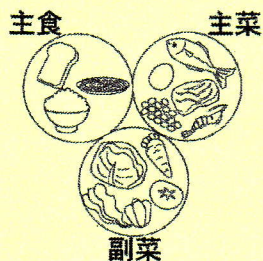
もし食べるなら、温かく消化のよいもの（たまご雑炊やおにぎりなど）を選び、油分の多いもの（スナック菓子やインスタントラーメン、菓子パンなど）は控えましょう。また、消化のよいものでも食べすぎは禁物です。

早起き・・・朝は余裕をもって！きちんとトイレにも行きましょう。

② 栄養バランスをととのえる

受験生の食事は、基本的に「量」より「質」です。

毎食、「主食・主菜・副菜」をそろえ、6つの食品群をバランスよくとりましょう。



脳が働くためには
「ごはん」が必要！

脳が発達するためには
「おかず」が必要！

③ 体調をととのえる

かぜなどから身を守ってくれる栄養素をしっかりととりましょう。

【たんぱく質】

肉・魚・卵・大豆製品など

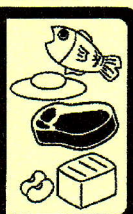
【ビタミンA】

緑黄色野菜・うなぎ・レバーなど

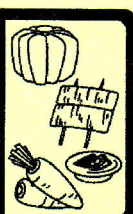
【ビタミンC】

野菜・くだものなど

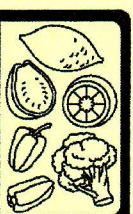
たんぱく質



ビタミンA



ビタミンC



2. ストレスを解消するには？

- ① 甘い食べもので脳をリフレッシュ
・・・適量のお菓子やくだものなど（食べすぎは禁物）
- ② カルシウムでイライラ解消・・・牛乳・乳製品、小魚、海藻など
- ③ ビタミンCでストレス知らず・・・野菜やくだものなど
- ④ 楽しい食事でリラックス



食事時間は、ストレス解消のチャンスです！
～リラックスした食事で、心と体に栄養補給～



食事のときくらいは、勉強を忘れて、楽しく食べましょう。
ゆっくりよくかんで食べると、内臓の準備ができて消化吸収がよくなります。
楽しい会話でリラックスすれば、脳もリフレッシュできます。
気持ちを切り替えて、さらに、勉強に集中できるのではないのでしょうか。

3. 頭の働きをよくするには？

- ① 青魚を食べる
青魚（アジ・イワシ・サバ・サンマなど）は、脳細胞や脳の神経形成に不可欠な不飽和脂肪酸のDHA・EPAを多く含んでいます。
- ② ごはん（米）を食べる
ごはんはゆっくりと消化吸収され、血糖値の上昇もゆるやかなため、脳の働きにとってもよい影響をもたらします。また、ごはんは炭水化物が豊富に含まれているので、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖をしっかりとることができます。
- ③ 神経伝達物質の カルシウム をとる
- ④ 健全な脳活動を助ける ビタミンC をとる
- ⑤ よくかんで食べる
よくかむことは胃への負担が少なく消化することができます。また、あごの筋肉が動いて脳の血流が増えるため活発に働きます。

試験直前の食事は・・・？

- ・炭水化物を中心に消化のよい温かい食事を
- ・揚げ物や脂身の多い肉類はNG

・・・消化に時間がかかるため、血液が胃に集中し、脳に栄養を運ぶのに支障が出る。

- ・食物繊維や乳製品のとりすぎは注意

・・・お腹がはって試験に集中できない場合がある。

☆当日の朝ごはんは 2～3時間前にすませる

食べ慣れた食事がいちばん！

例) ごはん、うどん、もちなどに

焼き魚、味噌汁、くだもの など

☆お昼のお弁当は 腹八分目に 食べすぎ禁物！



望ましい食生活で、
今まで積み重ねた
努力の成果を発揮
してください！！