



食べてがんばれ！受験生

いよいよ受験シーズン到来ですね。毎日がんばっている受験生、学年末考査に向けて努力している人も当日ベストな体調で実力を発揮できるよう、食生活にも気を配りましょう。



しっかり食べて頭脳フル回転！

≪「脳」と「栄養」≫一見関係はないように思えますが、脳の回転を早くし記憶力を高めるためには、実は様々な食べものの栄養が関わっています。

①炭水化物(ブドウ糖)



私たちは、食べものに含まれる脂肪やたんぱく質、炭水化物からからだの活動力を得ていますが、脳だけは、炭水化物(ブドウ糖)からしかエネルギー源を補給できません。炭水化物(ブドウ糖)の不足は、脳の働きに決定的な影響を与えます。夕食を食べても朝ごはん抜きでは、脳が目覚めません。



②大豆・豆類・ごま

「レシチン」が多く含まれ、記憶力・集中力を高めます。納豆に含まれる「ナットーキナーゼ」は脳血流もよくします。



③背の青い魚

さば、さんま、いわしなどの「背の青い魚」のあぶらには、DHAやI PA (EPA) と呼ばれる脂肪酸が含まれています。これらは記憶力をよくし、脳の働きを活発にしてくれます。



④海藻類

のり、わかめなどの海藻類には、血中のコレステロール値を抑え、脳血管の血行をよくして、脳の活性を強化する働きがあります。



⑤野菜・くだもの

野菜やくだものには、脳の唯一のエネルギー源のブドウ糖を吸収するのに欠かせないビタミンがたっぷり含まれています。

励行！手洗い

「いただきます」の前に手洗い

かせなどの原因となるウイルスはまず手につき、そこから口や粘膜を通して体内に侵入するケースが多く、手洗いは簡単でとても有効な予防法です。せっけんを使って丁寧に洗ってください。

食べて勝つ！

試験のプレッシャーだけでなく、寒さからも体は相当なストレスを受けています。野菜や果物に多いビタミン類は体がストレスと闘うために大切な栄養素。毎日、意識して野菜や果物を取り、ストレスに負けない体づくりを心がけましょう。

食事で朝型にリセット

試験は朝から。追い込みで生活が夜型になっていませんか。早めに朝型に戻しましょう。夜食をどうしてもとりたいたときは消化のよいものを選びます。早起きをして朝の光を浴び、朝昼夕の3食を規則正しくとると、朝型に早く戻せますよ。

必食！朝ごはん

脳が体重に占める割合は2パーセントほどですが、そのエネルギー消費量は体全体の2割近くに達します。脳が毎日しっかりとらなくてはならず、朝ごはんがエネルギーをチャージしましょう。