



# いよいよ、受験本番!!

## 食事から体調管理を考えてみませんか?

中学3年生のみなさんは、いよいよ受験本番のシーズンを迎えます。当日までの毎日どのようなことに気を付けて食事をしたらいのか気になりますよね。私たちの体は、私たちが食べたものでできています。健康に過ごせるかは、どんなものを、どんな風に食べたかで決まるといっても過言ではありません。ぜひ、毎日の食事について考えてみましょう。

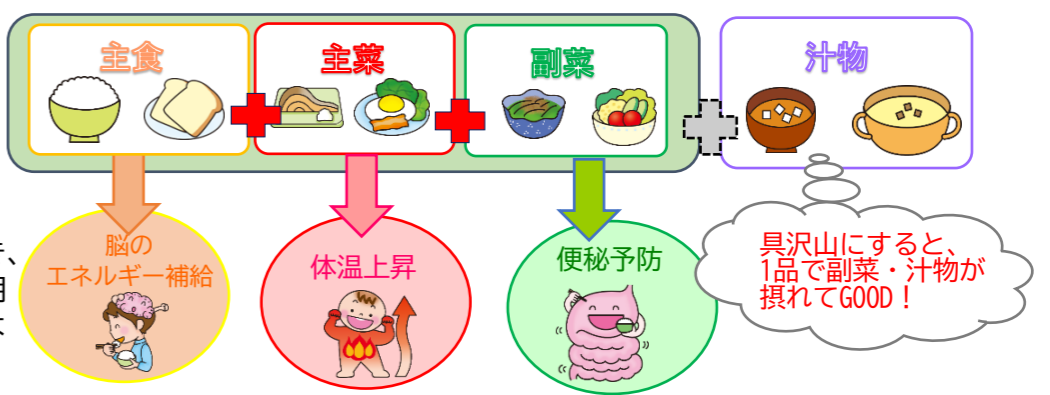


### ①朝ごはんについて

理想的な朝ごはんは主食・主菜・副菜（・汁物）がそろった食事

- ・主食：脳のエネルギー補給になる
- ・主菜：体をあたため、体温を維持する
- ・副菜：消化管を動かし、排便を促す
- ・汁物：体温を上昇させる

★主食のみの朝食では、欠食している場合と作業量(暗算計算)を比較したとき、差がほとんど無いことが実験で明らかになっています。つまり、主食だけの朝食では、欠食しているときとほとんど変わらない状態なのです。バランスのよい食事を心がけましょう。



### ②塾に行く前後・夜食について

- (1) 塾に行くため夕食の時間が遅くなる場合、夕食の1食分を塾に行く前と後の2回に分けて摂る、というイメージで食べるとういいます。
- ・塾に行く前：炭水化物中心の軽食※菓子パンやスナック菓子は高エネルギーですが、低栄養なので腹持ちが悪く、空腹になりやすいです。
  - ・塾から帰ってきた後の食事：消化のよい主菜・副菜が中心の食事が良いです。すでに炭水化物が摂取しているので、摂り過ぎないようにしましょう。
- ※消化のよい食事とは？
- ・脂質や食物繊維が少なく、炭水化物・たんぱく質が中心 ※赤身肉や白身魚など

- (2) 夜食を食べる場合には、時間と内容に気を付けましょう。
- ・メリット：脳にエネルギーを補給したり、息抜きになる。適度な夜食により寝つきがよくなる。
  - ・デメリット：食べ過ぎによる体重増加・生活習慣病のリスクが上がる。就寝中に胃腸が動き、翌朝に疲れが残る。※栄養成分表示を活用してみましょう。加工食品には原則として、熱量(kcal)・たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウム(食塩相当量)の5項目が記載されています。
- (3) カフェインの摂り方に気を付けましょう。
- ・カフェインは脳内で眠気を引き起こす物質の作用を阻害することで眠気を抑えます。摂取から30分程度で効果が出始め、4時間程度持続するとされています。※効果には個人差があり、摂取目安等が示されていません。エナジードリンクなどは、多くのカフェインを含むため知らず知らずのうちに摂りすぎてしまう可能性があります。



**炭水化物中心の軽食** + サンドイッチや焼き芋などもおすすめ

**消化の良い食事** (軽食ありなら主食は控えめ)

**バランスのとれた食事**

△食べ過ぎ注意※高脂質・高カロリーで消化に負担(食べたらいけないわけではないけれど...)

○おすすめ※低脂質低食物繊維

### ③ストレスに負けないための栄養素

- (1) ビタミンC  
ストレスに抵抗する際に必要になるホルモンの材料になります。水に溶けるタイプのビタミンのため、必要以上に体に蓄えることが出来ません。ストレスが多くなると、ビタミンCの消費量も増加し、不足しがちになります。
- (2) ビタミンE  
ビタミンCと同様にストレスに抵抗するホルモンを作るときに必要になります。油に溶けるタイプのビタミンなので、炒めや揚げ調理で効率よく摂りましょう。他にも、鼻やのどの粘膜の健康を保ち、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。
- (3) カルシウム  
神経の興奮を鎮め、精神を安定させてくれる作用があります。不足するとイライラ(神経の過敏症状)が出ることもあります。吸収されづらい栄養素のひとつですが、乳製品のカルシウム吸収率は4割程度と比較的高いです。

**ビタミンC**を多く含む食品  
ピーマン(赤・青・黄)、パセリ、芽キャベツ、ゆず、ブロッコリー、レモン、いちご、じゃがいも、柿

**ビタミンE**を多く含む食品  
ぜん茶、アーモンド、ヘーゼルナッツ、落花生、植物油、たらこ、西洋かぼちゃ、小麦胚芽、モロヘイヤ

**カルシウム**を多く含む食品  
牛乳、ヨーグルト、チーズ、干しえび、いわしの丸干、ひじき、しらす干し、油あげ、ししゃも

### ④さあ、受験日前日・当日何を食べたいのでしょうか?

- (1) 受験日前日は、いつも通りの食事が良いでしょう。消化に負担のかからない食べ慣れた食事で体調を整えて当日を迎えられればと思います。
- ←必勝「とんかつ」  
油の多い揚げ物は消化に時間がかかり、体に負担がかかります。合格祝い「とんかつ」で...
- あっさり「おさしみ」→  
生ものは万が一、当たってしまう可能性が否定できません。また、火が入っていないため消化にも少し力が必要になります。
- ゲン担ぎだけど...
- さっぱり食べたいけれど...
- 自分の持てる力を発揮するためには毎日の食事の積み重ねが大事です。楽しく食事をして、心と体のリフレッシュも忘れずに!

