



食育だより

冬休み号



令和4年
12月

待ちに待った冬休みですね。冬休みでも、規則正しい生活習慣を意識しましょう。規則正しい生活で体内時計のリズムを保つことによって、脳も体もしっかり働くことができます。成績アップの近道はありません。十分に脳を働かせるために、望ましい食生活と規則正しい生活習慣を身に着けることが大切です。

新しい記憶は寝ている時に定着する



睡眠は、深い眠りの「ノンレム睡眠」と浅い眠りの「レム睡眠」が交互に繰り返されています。私たちはレム睡眠の時に、記憶の整理や定着を行っています。レム睡眠はノンレム睡眠をしっかりとした後に多く出現するので、日ごろから十分な睡眠時間を確保することが重要です。そうすることで、勉強した内容を脳に定着させることができます。

朝型生活の方が成績がいい!?

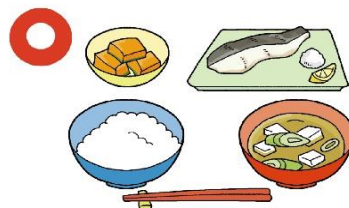
生活習慣が朝型の人の方が、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績が良いという研究結果があります。夜型生活が長く続くと、疲れやすかったり、気力や学習意欲が低下したりします。早寝早起き朝ごはん、生活リズムを朝型にすると朝から元気に脳と体が働きます。



テストだけじゃない! しっかり食べて抵抗力アップ!

体調管理は受験生だけに必要なことではありません。気温が低く、空気が乾燥する季節は感染症が流行します。受験生はもちろんですが、家族みんなで健康に過ごすためにも、日ごろから体調管理に気を配りたいですね。体の抵抗力を高めるためには、1日3食、栄養バランスの取れた食事をとりましょう。主食（パン・麺・ごはん等）・主菜（肉・魚・卵・大豆等）・副菜（野菜・果物）・汁物がそろると、自然と栄養バランスが整います。また、食事と合わせて適度な運動と十分な睡眠も大切です。

受験前日や当日の料理



- ・焼き・蒸し・茹で調理が◎
- ・低食物繊維・白身魚・赤身肉○

緊張すると消化・吸収の働きが弱まり、普段は問題ない料理でも食あたりや腹痛を起こす場合があります。受験前日や当日は、刺身などの生ものや、揚げ物などの油っこい料理は避けるようにしましょう。消化が良く、食べ慣れているもので、エネルギーになる炭水化物を多くとれる料理がおすすめです。また、よく噛んで食べることも消化を促進します。



Q. 頭がよくなる栄養素ってあるの?

A. 脳の機能を活性化する働きのある栄養素など、特定の機能性を持つ栄養素はあります。しかし1つの栄養素だけをとればよい、というものではありません。勉強に集中したり、学習を脳に定着させたりするには、バランスのよい食事や十分な睡眠など、規則正しい生活習慣が肝心です。



Q. 夜遅くまで勉強するので、眠気覚ましにカフェイン入りの飲料を飲んでもよい?

A. カフェインは、脳の神経を落ち着ける作用を阻害することで、神経の興奮させ、眠気を感じにくくさせる効果があります。しかし、とりすぎるとめまいや不安、震えなどを引き起こすことがあり、特に子供はカフェインの影響が強く出るので、カフェイン入り飲料はできるだけ控えましょう。カフェインはコーヒーや紅茶に含まれることが知られていますが、エナジードリンクにも多くのカフェインが含まれています。知らず知らずのうちにカフェインの過剰摂取にならないように気を付けたいですね。

