

食育だより 受験応援★特別号

～中学3年生のみなさんへ～

発行：令和3年2月

3年生のみなさん、こんにちは！卒業まで、あと少しですね。

今日は、潮来第一中学校 栄養教諭の私から、「受験期の食生活」についてまとめたおたよりをお届けします。みなさんが試験の時に実力を発揮できるよう、全力でサポートします！健康管理に気を付けて、残り1ヶ月、1日1日を大切に過ごしてください。



朝型生活を心がけよう



学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。テスト勉強などで夜ふかしをしていませんか？テストで勉強の成果を発揮するためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんを抜いてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力が出てきません。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



朝ごはんをぬくと、どうなるの？

朝ごはんをぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減って痩せにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。朝ごはんをしっかりとれるように、朝は時間に余裕を持ちましょう。



朝ごはんをよくかんで食べれば、脳が活性化？

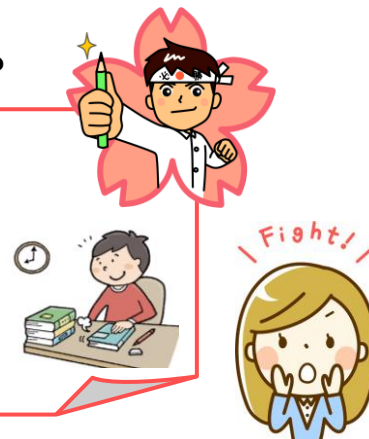
よくかんで食べ物が胃に送られると、腸が動き始めて朝の排便につながったり、脳の血流量が増加して脳の働きを高めてくれたりするといわれています。朝ごはんから意識して、よくかんで食べましょう。

一口に+5回
かんでみよう



Q.受験前にかぜをひかないための予防法はありますか？

勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活のリズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、生活のリズムを整えることが大切です。また、入試が行われるのも、午前の朝からです。そう考えると、早寝・早起き・朝ごはんは、無敵の予防法・入試の必勝法かもしれません。コンディションが崩れることの無いよう、当日をイメージして、今から生活のリズムを乱さないように、勉強の時間を見直してみましょう。



カフェインをとって猛勉強！それって本当に必勝法？

試験前のある夜



スマホ・ゲーム・テレビは
時間厳守！

睡眠不足にならないように
決めた時間を守りましょう。

カフェインは、コーヒーや紅茶のほか、コーラなどにも含まれます。コーヒーやエナジードリンクなどのカフェイン入り飲料を眠気覚ましに飲む人もいますが、毎晩夜更かしをして勉強しても、記憶を定着させる睡眠時間を削ってしまえば、元も子もありません。また、本番が近づく今、昼夜逆転してしまうことは何としても避けたい！

睡眠不足は健康にも、記憶力にも悪い影響をおよぼします。試験前でも、生活のリズムを第一に、十分な睡眠をとりましょう。

記憶の定着は寝ているときに！
万全を期して臨もう！



自分でコントロールしよう

体内時計



人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息にはいるようになっています。体内時計を正常に働かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で運動するなど、活動することがよいとされています。



睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉を作ったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させます。体や心のためにより睡眠をとりましょう。

Q. 塾の後、夜食はとらない方がよいの？

夜食は、肥満の原因になるので、避けた方がよいでしょう。夜食をとる場合は、塾の前の夕食を減らし、家に帰ったら、脂質が少なく消化の良いもの（雑炊やうどん、ヨーグルトなど）にしましょう。



おすすめ
レシピ

ホットヨーグルト（はちみつりんご）

【材料】

ヨーグルト 120g

はちみつ 大さじ1

りんご 約1/4個



【作り方】

耐熱容器に、いちよう切りしたりんご、ヨーグルト、はちみつを入れ、600Wの電子レンジで約1分、人肌になるまで温めて完成！

（参考：明治ブルガリアヨーグルト倶楽部）