

## 学習効率アップの食事法

1月下旬から、私立や都立の推薦入試が始まり、3年生にとって進路にかかわる大切な時期になってきました。今がまさに“頑張り時”ですね。1、2年生についても、2月下旬には今年度最後の定期考査が控えており、それもひとつの“頑張り時”です。子どもたちが頑張った成果を、十分に発揮できるようにしてあげたいものです。入試や定期考査などにベストの状態での臨むためには食生活の面でどのようなことに気をつければよいのでしょうか。ご家庭でのサポートの一つとしてお役立て頂ければ幸いです。

### ポイント1 食事は頭で食べる！

食事を一度にたくさん食べると、交感神経(精神面に働く神経)の働きが弱くなり、精神力のいる勉強には向きません。食事の量は「腹八分目」がベストです。

えっ!?  
頭で  
食べるの?

十分な睡眠・食事で  
頭スッキリ!

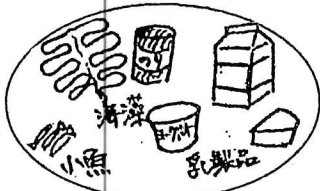
栄養はバランス良く!特に脳の働きの源となる「良質のたんぱく質」、体の調子を整える「ビタミン類」、集中力をつける「カルシウム」は十分とるようにしましょう!ビタミン類のなかでも、神経の疲労回復に役立つビタミンB<sub>1</sub>、不安や焦りなどのストレス解消に役立つビタミンCを忘れずに…。



たんぱく質源



カルシウム源



ビタミンB1源



ビタミンC源



### ポイント2 朝ごはんをきちんと食べる!

朝ごはんを抜くと、脳の栄養素である血液中の糖の量が少なくなり脳神経への働きが鈍くなるため、思考力や集中力が低下するとともにイライラの原因にもなります。

今からでも朝ご  
はんをきちんと  
食べる習慣をつ  
けましょう。



### ポイント3 夜食は上手に食べる!

お腹が空き過ぎては、学習能力も低下します。そんなときの夜食は効果的ですが、翌日の朝ごはんや睡眠に影響するほど食べるのは、かえってマイナスです。夜食は消化がよく、刺激の少ないものを、少なめに食べるようにしましょう。

夜食を食べるなら...

- ① 量は少なめ、食べ過ぎ禁物!
- ② 栄養があって消化の良いものを!
- ③ 寝る直前は、食べずにガマン!
- ④ 清涼飲料水、コーヒー、お茶の飲み過ぎ注意!

食べ物

おにぎり、うどん、フレンチトースト  
お好み焼き、サンドイッチ、ヨーグルト  
プリン、ビスケットなど...

## 夜食にオススメ

飲み物

牛乳、野菜ジュース、トマトジュース  
ココア、カフェオレ、ミルクティー  
など...

カップ麺や  
スナック菓  
子は控えま  
しょう!

2月3日は節分です。

節分は季節の変わり目に、病気などの災いを追い払う行事です。節分に豆まきを行うのには、大豆をまくことによって鬼を追い払う(病気や災いなどを追い出す)という意味があります。昔は、豆には霊力があると信じられていたからです。これは大昔の中国で行われていた「追儺」という儀式に由来するといわれています。

豆まきをして、1年間の無病息災を祈り、福を呼び込みましょう!

大豆は、豆乳や豆腐、おから、湯葉、しょうゆ、みそ、納豆、油揚げ、厚揚げ、がんもどき、高野豆腐(凍り豆腐 しみ豆腐)など、いろいろな食品に変身します。和食に欠かすことができない栄養バランスの良い大豆製品を、毎日の食事に取り入れていきましょう。