

受験シーズンをのりきるための食選力！

(「中部教育ラボ Produced by 名進研 <https://chubukyoiku-labo.jp/>」より)

進路実現に向けて努力し、受験当日をのりきるためには、風邪などを引かないように日々体調を整えることが大切です。受験シーズンをのりきるためにも、自分が食べるものを選ぶときには食選力を働かせましょう。

☆身体を温める食べ物

受験シーズンは冬にやってきます。寒さが厳しくなる冬には、体を温める食べ物を意識して取り入れましょう。

- ・発酵食品…納豆、キムチ、みそ
- ・暖色系で水分の少ない地中で育つ野菜…かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、れんこん、ごぼう、しょうが
- ・飲み物なら…紅茶、ウーロン茶、ほうじ茶、ココア ☆温かくして飲むと good☆
- ・主食なら…玄米（食べにくい場合は白米と混ぜると食べやすい）



☆ストレス軽減につながる食べ物

受験シーズンはストレスがたまりがちです。ストレス解消にお菓子を食べる人も多いのではないのでしょうか。

頻繁でなければ問題はありますが、お菓子は糖分が高いものが多いため、食べすぎると急激な血糖値の上昇と下降を招き、ストレスにつながるので注意が必要です。

オスス! フルーツ

りんご、みかん、オレンジ、
キウイフルーツ、バナナなど・・・

ビタミンCや食物繊維がとれる！



☆疲れ目対策になる食べ物

勉強をすると目が疲れますよね。目が疲れていると勉強の効率が悪くなってしまいます。

疲れ目には・・・ビタミンB群！

食事で取り入れやすいものを知っておくと便利！

バナナ、玄米、納豆、卵、豚ヒレ肉、焼きのり、
ごま、ロースハム、カツオ、マグロ、鮭など



☆集中力アップのために…

毎日の食事で注意してほしいことは、必ず朝食をとること！！朝食をとらないと、脳が十分に働かず、集中できなくなってしまいます。また、1日の栄養素も不足してしまいます。

記憶力・集中力アップを助ける食べ物

- ・大豆（納豆、豆腐、おから、枝豆、きなこなど）
- ・青魚（まぐろ、いわし、さばなど）



☆夜食をとるときは…

夜食の条件

- ・満腹にしないこと（小腹を満たす程度で）
- ・理想は就寝時刻の3時間前までに済ませる
- ・消化の良いものを選ぶ
（雑炊、野菜スープ、うどん、そうめん、りんごなど）
- ・飲み物は身体を温めるものがオススメ！



いよいよ本番！受験前日・当日をのりきるための食選力！

受験までに積み重ねた努力を実らせるためにも、良い状態で受験当日を迎えたいですね。ゲン担ぎとして、「受験に勝つ＝トンカツ、カツ丼を食べる！」という人がいるかもしれませんが、果たしてこの選択は正しいのでしょうか。ゲン担ぎや縁起が良いという理由だけで食事を選ぶのではなく、自分の実力を発揮することができる食事を選びましょう。

☆受験前日にオススメの食事内容は？

胃の負担が少ないものを適量食べるようにしましょう。プレッシャーや緊張から、胃の消化機能が下がっている場合があります。また、消化の良いものでも食べすぎには注意しましょう。

就寝時刻の3時間前には食事を済ませ、
睡眠をしっかりとろう！

揚げ物や生ものは
胃に負担がかかるよ！

☆受験当日の朝ごはん

体を温めやすいもの＋消化のよいもの

オススメ！

和食 + フルーツ

例えば・・・

- ・白ご飯（ブドウ糖）
- ・納豆や焼き魚、卵焼き（ビタミンB群）
- ・みそ汁（体を温める）
- ・フルーツ（ストレス緩和）



※日ごろから朝食をとる習慣をつけましょう！

受験当日だけ朝食を食べると体が対応できずに腹痛をおこしたり気分が悪くなったりする可能性があります。