



試験対策 食育秘大作戦!

3学期も中ほどにさしかかり、1年の総まとめに入ります。特に受験を控えている人は、ラストスパートの時期に入ります。学校のテストを含めた試験当日、最高のコンディションで実力を発揮できるよう食事面からのアドバイスを紹介します。

必勝ポイント その1

朝食は必ず食べる

脳の重量は体全体の2%ほどですが、消費するエネルギーは体全体の20%も占めるそうです。朝食を食べないで勉強や試験に臨むと、途中で脳がエネルギー切れを起こします。



必勝ポイント その2

3食で生活リズムをととのえる

試験は午前中から行われます。夜型生活の人は早めに朝型に戻しましょう。その助けとなるのが、朝昼夕の3食です。時間を決めて規則正しく食べ、夕食後はなるべく間食しないのがポイントです。



必勝ポイント その3

プラス思考で チャレンジ!

苦手克服!



残念ながら「これを食べると頭がすぐよくなる」という食べ物はありません。しかし、体のコンディションを整えるためには、いろいろな食べ物を好き嫌いなく食べられるようになることはとても大切です。食わず嫌いの克服が新しいチャレンジのきっかけになるかもしれません。決して無理は禁物ですが、前向きに挑戦してみてください。

給食もしっかり食べて、 力を出し切ろう!



必勝ポイント その5

食事前の手洗いで 病気予防!



病気の原因となるウイルスの多くは、まず手につき、そこから口、鼻、目などの粘膜を通して体内に侵入します。手を使うことの多い食事は、感染の場になりやすいのです。病気になってしまうと、勉強の成果が十分に発揮できません。外から戻った時や、食事の前にも必ずせっけんで手洗いをし、病気予防を心がけましょう。

必勝ポイント その4

ストレスに負けない 体をつくる!



ビタミンCは体がストレスと戦うために欠かせない栄養素です。

ブロッコリーや芽キャベツ、ピーマンなどの野菜や、みかんなどのかんきつ、いちご、キウイフルーツといった果物類にたくさん含ま