

今月のテーマは、「試験で実力が発揮できる理想の食事とは？」です。受験生は体が資本です！試験本番に万全な体を維持するために欠かせない栄養素や食生活について紹介します。裏面では日本の行事食「節分」について、新コーナー「かんたん朝食チャレンジ！」では『トロ～リ卵のトースト』の作り方を載せてあります。

集中力や記憶力アップ  
に期待も！?



## 試験で実力が発揮できる理想の食事とは？

3年生は受験目前ですね。受験直前になって慌てて集中力や記憶力アップなどに効果があるとされている栄養素を取り入れたり、食習慣を見直したりしてもすぐに効果は出ません。まずは土台をしっかり作り、その上で強化したい栄養素をとることで初めて効果が期待できます。まだ間に合います！まず基本的な生活習慣を整えることから始めましょう。

土台

### 食事や生活の基本を整える

- ① 生活リズムを整える（早寝早起き）
- ② 栄養バランスのとれた食事
- ③ 朝食を抜かないで1日3食規則正しく食べる

**特に大事なこと！**

「よく噛むこと」咀嚼をシッカリすることで、脳に血流がいき、神経活動が活発になります



受験  
2週間前

### 集中力アップ&リラックス効果 のある食べ物や飲み物を



- ① レシチン：大豆・卵等  
集中力だけでなく、記憶力アップに効果が期待できます。
- ② オメガ系脂肪酸：青魚（さんま・さば・いわし等）  
脳の神経細胞を発達させるために重要な栄養素で、学習・記憶能力を高めます。
- ③ テオブロミン：チョコレート・ココア  
勉強に集中するためには、適度なリラックス状態でいることも大切です。



受験  
1週間前

### 体調を崩してしまったら 無理な食事は禁物

受験本番が目の前に近づいて緊張すると、焦りやストレスなどの精神的な負担もあり、心も身体もデリケートな状態になってしまいます。胃液の分泌が減り、胃腸の不調が出やすい時期なので「生のも」「冷たい物」「刺激の強い物」はできるだけ避けましょう。



受験  
当日

### 3時間前までに消化の良い 朝食を必ず摂る

温かくて消化に良い、できるだけ胃腸に負担のかからないものをとりましょう。ご飯・パン・うどんなどに含まれる糖質は、血糖値を上昇させて、脳のエネルギー源となり、集中効果があります。

食欲や時間がない場合でも、ゼリードリンクやバナナなど、少量でもある程度糖質を摂ることをおすすめです。何も口にしないで試験を受けることはしないでくださいね



受験  
前日

### お腹に負担がかからない 食事をとりましょう

栄養素がバランスよく摂れる「一汁三菜」の定食スタイルがおすすめです。揚げ物などの消化のしにくい物は避けましょう。試験中にしっかりと脳に血液を送るためにも、前日は消化が良く胃腸への負担が少ない物を食べて、早目に就寝しましょう





## ～日本の行事食 節分を楽しもう！～



節分とは冬と春の季節を分ける日で、「一年間健康に過ごせるように」という願いを込めて「悪いもの」を追い出す行事とされています。

**2月3日は節分！**

### 「豆まき」



**2024年の方向は  
東北東やや東**

### えぼうまき 「恵方巻き」

商売繁盛を願い、その年の恵方（歳神様のいる方角）を向いて太巻きを黙って「かぶり」と食べる大阪発祥の風習です。

恵方巻の中身は、七福神にちなんで、アナゴ・しいたけ・でんぶ・かんぴょう・きゅうり・高野豆腐・たまごなど7種類です。巻きすしには「福を巻き込む」という意味があります。恵方を向いて食べるのは「縁起がよい」から、丸かじりは「包丁を使わず縁を切らない」という意味があります。



### ひいらぎ 「柊 イワシ」



柊の枝に焼いたイワシの頭をさしたものです。節分には、柊イワシを玄関に飾る習慣があります。また、焼いたイワシを食べる家もあります。イワシを焼いたときに出る「煙」と「におい」を鬼が嫌うので、鬼を追い払うと言われています。柊の葉のとげが鬼の目を刺し、鬼を近寄せないとも言われています。



イワシには体を作る「たんぱく質」がたくさん含まれています。血液をサラサラにしたり、脳の働きをよくしたりする「DHA」や「EPA」もたくさん含まれます。骨ごと食べれば、骨の材料の「カルシウム」もたくさんとることが出来ます。大豆と同様、節分にイワシをたべるのは、寒さを乗り切るための知恵と考えられています。

### トロ~リ卵のトースト

#### 材料

- ★食パン：1枚
- ★マヨネーズ：適量
- ★生卵：1個



ボクは仕上げに、黒こしょうをふるのが好きだニャン

### かんたん朝食にチャレンジ！

1. ふちにそってマヨネーズで囲む



2. 真ん中に卵を割り入れる



スポーツも！  
勉強も！  
朝食は元気のスイッチ！



3. 食パンをアルミホイルに乗せて10分、焼きます



ツナや薄切りの玉ねぎ、チーズなどお好みの具材を載せてもいいですね。