

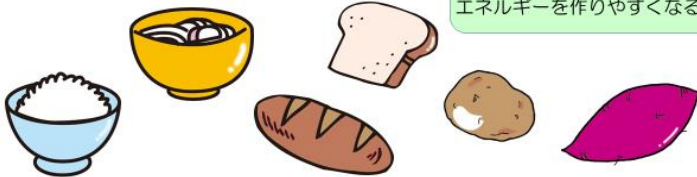
受験に勝つ!!!

～受験期に必要な栄養について～

ステップ① 脳のエネルギー補給

脳のエネルギー = **糖質(炭水化物)**

糖質(炭水化物)を含む食材



朝・昼・夜
決まったタイミングで食べると
エネルギーを作りやすくなる!

脳のエネルギー源になるのは炭水化物です。炭水化物が不足すると、脳の働きが悪くなり、集中力や判断力の低下、疲労感を感じやすくなります。1日3食、炭水化物をしっかりとりましょう。また、中学生の時期の炭水化物制限ダイエットは筋肉量の減少にもつながるので、注意が必要です。

ステップ② 疲れをためないためのビタミン

ビタミンB群…食事を効率よくエネルギーにする
→脳にエネルギーが届きやすくなる。



ビタミンC…ストレス・風邪予防 **メンタルの安定**



甘い飲み物が欲しいときは
アセロラジュースがオススメ!

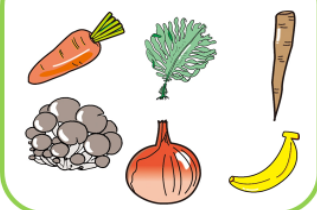
ビタミンは体の調子を整える栄養素です。特にビタミンB群は炭水化物・たんぱく質・脂質を効率よくエネルギーに変換するので、勉強やスポーツのパフォーマンスが向上します。また、ビタミンCは風邪の予防や心の安定に効果があります。普段の食事に1品取り入れたり、清涼飲料水をビタミンCが多いものを意識して選ぶとよいです。

ステップ③ 日々意識してとってほしい食材 めざせ!ベストパフォーマンス

発酵食品



食物繊維



腸内環境を整える効果のある食材

腸内環境を整えると排便も良く、免疫力の向上につながります。発酵食品(キムチ・みそ・納豆・乳製品等)は腸の中の善玉菌の数と種類を増やし、食物繊維(野菜・きのこ・海藻類等)は善玉菌を活発にするエネルギー源となります。受験期だけでなく、普段の食事から取り入れることがおすすめです。

飲みすぎには気をつけよう!

エナジードリンク



・カフェインが大量に入っている。
→脳を刺激し、眠気を防ぐことで集中力を高める。

↓
依存性がある
過剰摂取するとめまい、震え、不眠 健康被害がある。
砂糖も多く含まれるので、注意が必要。

1日1本を目安に。飲みすぎに気を付けましょう。

エナジードリンクは一時的な集中力を上げると言われますが、過度な摂取が続くと依存性や不眠等の健康被害を起こす恐れがあるので注意が必要です。中学生の1日のカフェイン摂取量は(体重60kgの場合)150mgまでとされています。エナジードリンク1本あたり約35~150mgのカフェインが含まれていますので、飲みすぎには気を付けましょう。