

いただきます。ごちそうさま！

発行：島本町立第二中学校 栄養教諭



あと1か月で今年度が終了します。今のクラスで過ごせる時間も後少しです。給食も含めて学校生活を有意義に過ごすようにしてください。

受験・試験に役立つ食生活を送ろう

3年生はいよいよ受験の季節になってきました。1・2年生も中旬には学年末考査が控えています。

試験や受験の時期は、通常とは違う不規則な生活を送りがちです。ですが試験本番で自分の全力の力を発揮する為にぜひ次の事を心がけてみましょう。

① 食事の中でとってほしい栄養素

ブドウ糖 脳の活動エネルギー 主食ならコメ！ 甘いデザート	鉄 貧血予防 赤身肉やレバーなどの動物性タンパク質(ハム)	DHA・EPA 脳細胞・神経細胞の成分 魚類(特に青魚！)	レシチン 記憶力を高める 卵黄 豆類	Ca・Mg 神経の興奮を抑える ひじき あさり	タンパク質 神経伝達物質の材料 赤身肉やレバーなどの動物性タンパク質(ハム鉄)	ビタミンA 粘膜を強くし、免疫力を高める かぼちゃ ほうれん草	ビタミンC ストレスに対する抵抗力を高める 野菜(パプリカなど) 果物(キウイなど)
---	--	--	------------------------------------	---	--	---	--

② 食べ方

良く噛んで食べよう

①消化が良くなる
②血流が良くなる
③頭の働きが良くなる

脳の前頭前野
⇒判断・感情・行動
コミュニケーション力

脳の海馬
⇒全ての記憶を一時保存
=記憶力UP

③ プラスで生活習慣

睡眠をきちんととろう

脳をリラックス
過去の記憶の整理
記憶の定着
一番良いのは睡眠時間の確保 + 質の良い睡眠

朝食をしっかり食べよう

体温上昇 ⇒ 免疫力がUP!
脳へのエネルギー補給
生活リズムを整える
おすすめは栄養バランスが揃い、3色食品群の揃った食事

+甘い物や自分が好きな物を食べてリラックスする事も大切です。

しっかり栄養を摂り、できる限り普段と同じ生活習慣を保って、今まで勉強してきた実力が出せるといいですね。みんなの全力が出るよう応援しています



験担ぎに、受験日当日「カツ丼！」これはあり？
験を担ぐという意味からすると、食べても問題は全くありません！
ですがカツは揚げ物なので、消化不良や胃もたれの原因になります。
普段食べ慣れていない人は無理して食べる事はありません。
普段食べている食事が身体的にも精神的にも安心できますよ



「栄養素の相乗効果」で免疫力を上げよう！

寒さが一番きつい季節になります。インフルエンザや新型コロナウイルスにかからないように、自身の免疫力を上げて、病原菌に負けない体づくりをするように心がけましょう。

栄養素は「1 + 1 = 2」ではない

食材は単品で食べるより他の食材と組み合わせる事で体への吸収が良くも悪くもなります。また組み合わせによっては、1 + 1 = 2ではなく、3にも10にもなります！免疫UPを目的にした食べ物のおすすめ組み合わせを紹介します。

鮭 × トマト 鮭の「アスタキサンチン」は強い抗酸化(細胞を元気にする)作用があります。それにプラスでトマトの「リコピン」も抗酸化作用があり、鮭の脂質と一緒に摂る事で吸収率がアップします。	豆腐 × キムチ 免疫細胞は腸内細菌が作ってくれます。そのため腸内環境を整える事で結果免疫力が上がります。豆腐の「イソフラボン」とキムチの「乳酸菌」で、体の内側から免疫力を上げてくれます。	牡蠣 × 春菊 牡蠣にたくさん含まれる「亜鉛」は白血球を働かせる、器官の粘膜を丈夫にしてくれる働きがあります。その亜鉛の吸収を上げてくれるのが「ビタミンA」です。春菊にはビタミンAが豊富に含まれています。
--	--	--

舞茸 × 鶏肉 舞茸にたくさん含まれる「ビタミンD」は摂取する事で呼吸器系の感染症のリスクが低下すると言われています。また鶏肉に含まれる「たんぱく質」や「脂質」は一緒に摂取する事で吸収率がアップします。	長ねぎ × 豚肉 長ねぎの「アリシン」は、殺菌作用、血行促進で体温を上昇させてくれます。緑、白色の部分もそれぞれ栄養素が含まれており、豚肉にたくさん含まれる「ビタミンB1」と相性がとても良いです。	サバ × 味噌 サバの「EPA」や「DHA」は体内の炎症を抑える効果有り！そして味噌に含まれる「メラノイジン」はサバの脂の酸化を防いでくれるので、良い状態で「EPA」や「DHA」を体内に摂取する事ができます。
---	--	--

体を温めよう！

体を守る首、足、手

体を温める事で体内の免疫防御システムが活発になり、風邪予防や風邪にかかった際によく働いてくれます。3つの首は冷えると風邪をひきやすくなるといわれています。マフラーや手袋でしっかり温めましょう。

体を温める食材は？

香辛料 生姜 にんにく 唐辛子	発酵食品 味噌	根菜類 れんこん 大根
---------------------------------	-------------------	--------------------------