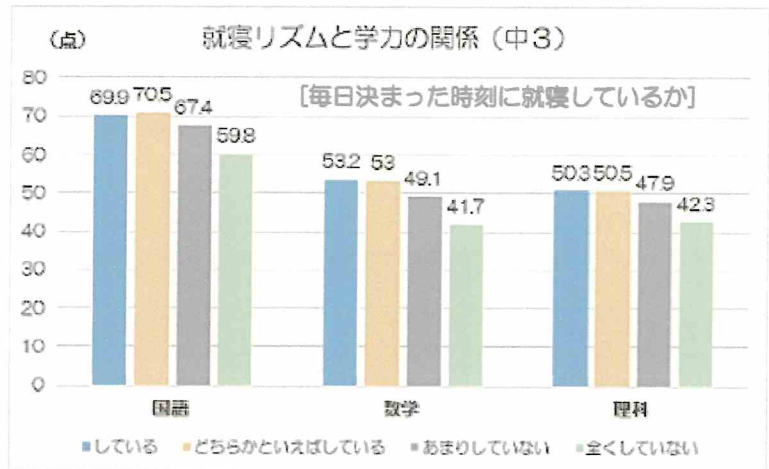


A 生活リズムと食事

睡眠リズムが決まっている子は学力が高い

このグラフは、就寝リズムと学力の関係を調査した結果です。毎日同じ時間に就寝する子どもの方が学力が高くなっています。同じように起床時間についても調べたところ、毎日決まった時刻に起床している子供の方が学力が高かったそうです。規則正しい生活は学力アップにつながります。



体内時計を調節しよう



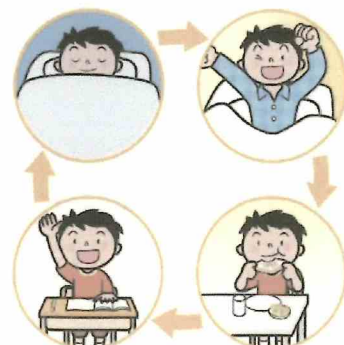
体内時計とは生体のリズムを調整しているメカニズムの1つです。朝になると目が覚め、日中は活動し夜になると眠くなる基本パターンは、体内時計の働きによるものです。人間の体内時計は24時間より少し長めにセットされているので、放っておくと毎日少しずつズレが生じてしまいます。このズレが積み重なると心身の不調（不眠、疲労感、食欲低下、集中力低下、やる気の低下など）を引き起こします。そんなことにならないために、毎日体内時計のズレをリセットする必要があります。このリセットは、「朝光を浴びること」と「毎日同じ時間に食事をとること」により実行されます。朝、強い光が目に入ると脳が「朝になった」と認識し、全身の様々な組織に存在している体内時計に「リセットせよ」と指令を出してくれます。また、1日3回の食事を同じ時間にとることで、胃腸をはじめとした全身の組織が毎日同じ時間に刺激され、体内時計を調節してくれるのです。毎日同じリズムで生活することは、心身の健康のためにとても大切なことなのです。

遅い時間の夕食は体内時計がリセットされにくくなる

夜遅くにドカ食いをすると、寝ている間も胃腸に食べ物が入っている状態になるため、体内時計はリセットされにくくなります。夕食は練る2〜3時間前までに食べ終わるのが理想です。塾などで夕食が遅くなる場合には ①夕方におにぎりやパンを食べる ②夜遅く帰宅してから消化の良いおかずを食べる、というふうに夕食を2回に分けてたべるとよいでしょう。

今日から朝型生活に

受験当日は、朝から日中にかけて試験が行われます。この時間帯に身体も頭も一番よく働くリズムを事前に作っておくと、本番で実力を発揮できます。冬休み中の楽しいイベントではしゃいだ日も、勉強を頑張った日も、同じリズムで生活し、朝食をとることが大切です。心身の健康は1日にしてならず。試験がある日だけ朝型になっても効果は期待できません。今日からの「早寝早起き、朝ごはん」の積み重ねこそが、合格へつながるのです。



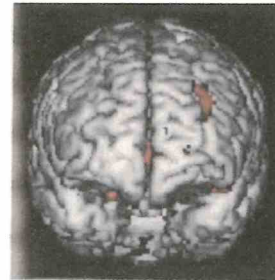
B 朝食と学力

みなさんは、朝食をしっかりと食べているでしょうか？

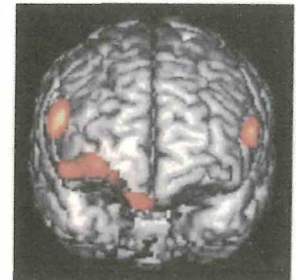
朝食を食べない人は、1日の生活リズムが不規則になりがちで体調がすぐれない（疲れやすい、太りやすい、集中力が続かない）ことが多いといわれています。また、朝食は脳や心の状態にも大きな影響を及ぼします。

朝食を食べた後は脳の血流がアップする

このグラフは「朝食前後の脳の血流の比較」です。赤い部分が脳の血流が多いところです。朝食を食べる前より朝食後の方が脳の血流が多くなっていることがわかります。血流が多くなるといことは、血液によって運ばれる脳への栄養量も多くなり、脳が活発に働くようになります。

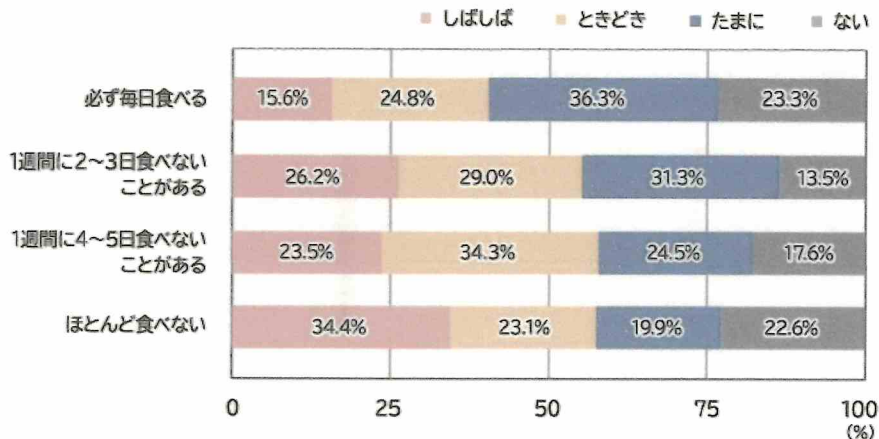


朝食を食べる前



朝食を食べた後

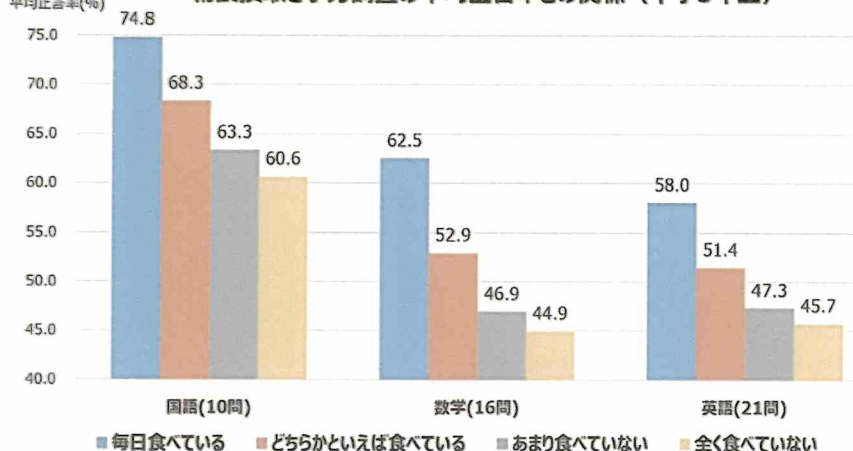
朝食を必ず食べる人ほどだるさを感じる割合が少ない(やる気アップ)



このグラフは「朝食欠食と体のだるさの関係」について調べたものです。朝食を「必ず食べる」人は体のだるさを感じる割合が一番少なくなっていることがわかります。体のだるさはやる気の低下につながるため、朝食抜きの生活では、学力への影響が心配されます。

朝食を毎日食べている人ほど学力が高い

朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係 (中学3年生)



このグラフは「朝食摂取と学力の関係」について調べたものです。どの教科をみても「毎日食べている」人が最も学力が高く、「全く食べていない」人が低くなっています。その差は14.2%。なぜこんなに差がついてしまうのでしょうか。脳はエネルギーをたくさん使う臓器です。脳の重さは体重の2%ほどしかありませんが、全身で使うエネルギーのうちの20%は脳が消費しています。

朝食をとらないと脳は午前中の間、少ないエネルギーを使ってなんとかしのいでいる状態になっています。これでは脳が本来の力を発揮することができません。朝食でしっかりエネルギー補給することが脳の働きを活発にし学力アップにつながるのです。

C 栄養バランスのよい食事

栄養バランスのよい食事とは

栄養バランスのよい食事とは、私たちが健康に生活していくために必要な栄養が過不足なくとれる食事のことです。健康でいるためには、エネルギーやたんぱく質、脂質、カルシウム、鉄、食物繊維、ビタミン類の他、様々な栄養が必要となり、それぞれの栄養に適量があります。その数値をすべて把握し、管理することはとても大変なことです。そこで、もっと簡単に栄養バランスのよい食事にする方法としておすすめしたいのが、「主食+主菜+副菜+汁物」を組み合わせることです。毎回の食事で、この形を意識して料理を組み合わせることで、複雑な栄養計算をしなくても栄養バランスの良い食事になるといわれています。

給食を参考にしよう



みなさんの一番身近にある栄養バランスのよい食事といえば「給食」です。給食は、「主食+主菜+副菜+汁物」が基本の形となった最高の栄養バランス食です。中学生の皆さんは、成長期で大人よりもカルシウムを必要とするため、給食ではさらに牛乳もプラスされています。給食と同じように料理を組み合わせたり、分量を参考にしたりすると栄養が偏らずバランスよく食べられます。家庭で食事をする際にも、給食の組み合わせを意識するとよいでしょう。

受験期にプラスしたいのは…

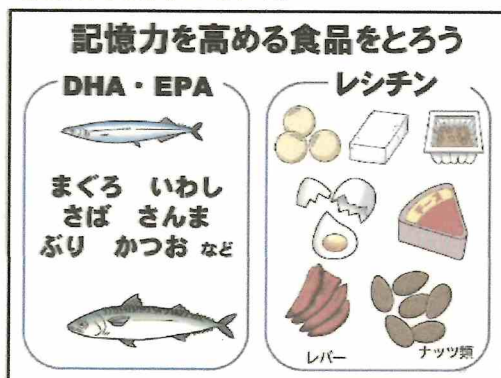
受験期も基本的には栄養バランスの良い食事をとることが大切です。「受験生におすすめ」などと紹介されている食品もありますが、特定の栄養ばかり集中してとっているとかえって体調を崩してしまいます。まずは食事全体の栄養バランスを考えましょう。

受験期に良いといわれている食品を紹介するので、バランスを考えながら上手にとりいれましょう。

・心を落ち着かせるには



・記憶力を高めるには



・ストレス軽減には



D 免疫力と食事

免疫力とは

免疫力とは、外から体内に侵入してくるウィルスや病原菌を防ぎ、自分自身を守る力といい、低下すると多くの病気にかかりやすくなります。健康的な生活を送るためには、日頃から免疫力を高める行動を心がける必要があります。

免疫力を高めるためには、①栄養バランスのよい食事 ②適度な運動 ③十分な睡眠 ④規則正しい生活 が大切です。



体温が1℃上がると免疫力は30%アップする

これは朝食を食べる前と後の体温を比較した写真です。青色は体温が低く、赤に近づくにつれて体温が高いことを表しています。朝食前は青っぽい色が多いのに対して、朝食後は赤っぽい色が多くなり、体温が高くなったことがわかります。体温が1℃あがると免疫力が30%以上アップするといわれています。

食事をするとき体がポカポカするのは、食べると消化吸収するために胃腸が動き出し熱を発生するからです。食事をするだけで体温が約0.3℃上がると言われています。朝は体がお休みモードになっているため、1日のうちで体温が一番低い状態です。昼食や夕食はもちろん大切ですが、特に朝食をしっかりとって朝から体温を上げ、免疫力をアップさせましょう。

朝食前後の体温の比較



朝食を食べる前

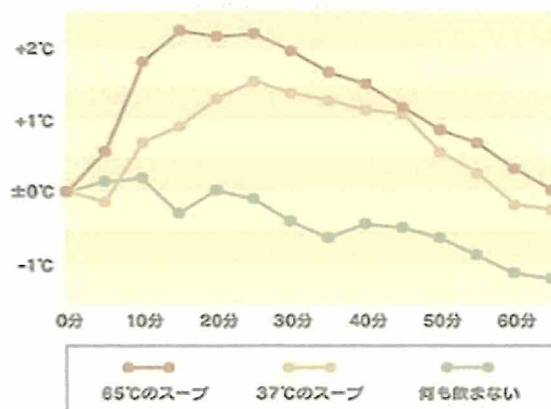


朝食を食べた後

温かい汁物で免疫力をアップ

免疫力を高めるためには、栄養バランスのよい食事が大切ですが、受験期である冬に特におすすめの料理があります。それは、あたたかい汁物です。汁物には和風のお味噌汁、洋風や中華風のスープなどいろいろありますね。

足先の温度の比較



これはスープをのんだときの足先の温度を比較したグラフです。65℃のスープを飲んだとき（赤色）足先まで体温がグンと上がっています。一方37℃のスープを飲んだとき（黄色）にはゆるやかな上がり方です。さらに何も飲まないとき（緑色）には足先の温度は上がっていません。

このグラフから、最も体温を上げ免疫力をアップさせるためには、あたたかいスープを飲むことがよいということがわかります。

これから受験本番に向かってますます寒くなります。冷え込む朝はもちろんのこと、1日3食あたたかい汁物をとるとよいでしょう。

E 集中力と食事

脳にしっかりエネルギー補給をしよう

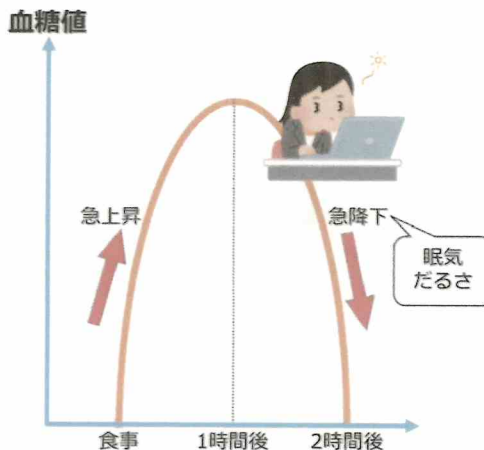
受験勉強や試験の際には、集中力を高めて、成果をあげたいものです。集中し続けるためには、脳にたくさんのエネルギーが必要となります。

プロの将棋棋士は、集中して対局するため、1回の対局で6,000キロカロリー消費することもあるといわれています。6,000キロカロリーはプロのアスリートが1日に消費するカロリーと同じくらいです。ずっと座っている将棋の棋士がこんなにたくさんのエネルギーを消費するのは、それだけ脳が集中するためにエネルギーを必要としているということです。



脳がエネルギーとして使えるのは、ブドウ糖という糖質だけです。ブドウ糖は、ご飯やパンなどの主食にたくさん含まれています。1日3回の食事で主食をしっかり食べ、脳にエネルギー補給してあげることが集中力アップにつながります。

血糖値の急激な変化は集中力をダウンさせてしまう



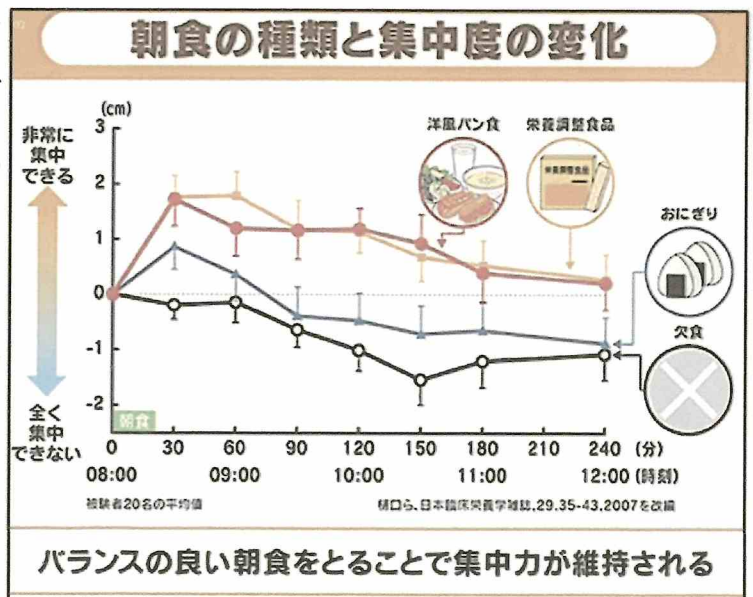
脳のエネルギー補給のために…と糖質が多いものばかり食べると、血糖値が急上昇し、それを下げようとインスリンが大量に分泌されます。大量のインスリンが分泌されると今度は血糖値が急激に下がるため、眠気やイライラ、集中できないという症状を引き起こしてしまいます。。そんなことにならないよう、血糖値が激しく上下してしまうような糖質ばかりの食事はさけた方がよいでしょう。

食事だけでなく、間食にも注意が必要です。甘いチョコレートやお菓子は、血糖値の急上昇を招くので、食べる際には少量にしましょう。

集中力を高めるのはバランスの良い食事

これは朝食の種類と集中度の変化をしらべたグラフです。パンを主食とした洋定食を食べた時（赤）、栄養調整食品（オレンジ）、おにぎりを食べた時（青）、水だけを飲んだ時（黒）の集中度を比較しています。洋定食と栄養機能食品を食べた時には、4時間後まで集中度が高いまま維持されていることがわかります。一方、おにぎりは食べてすぐは集中度がたかくなりますが、30分後には集中度が低下していることがわかります。水だけの場合は、集中度が低い状態がずっと続いています。

脳のエネルギーはブドウ糖だから…とおにぎりだけ食べていたのでは、集中度が長続きしないため、主食以外にも主菜、副菜などをそろえた栄養バランスのよい食事をとることが大切です。



バランスの良い朝食をとることで集中度が維持される