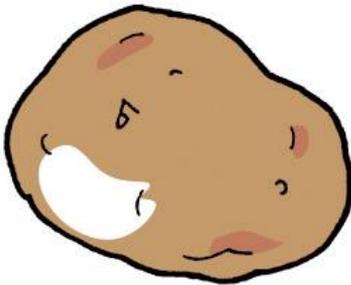
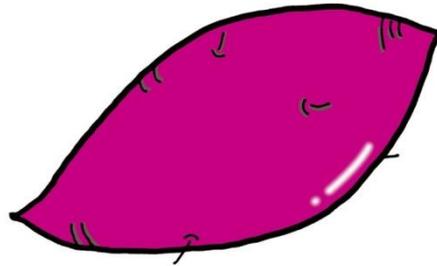
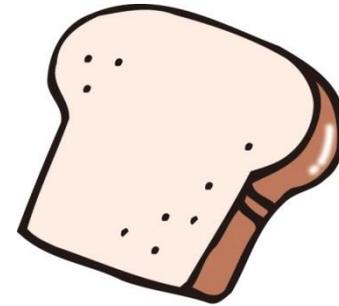


炭水化物の多い食材

ごはん、うどん、パン、いも類など



青魚には
脳にいい脂肪酸
「DHA」「EPA」

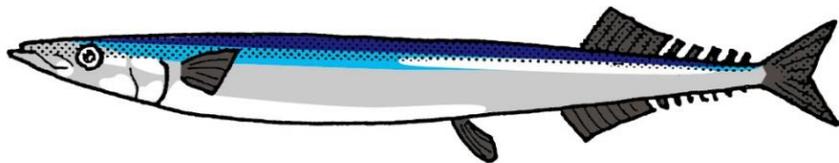
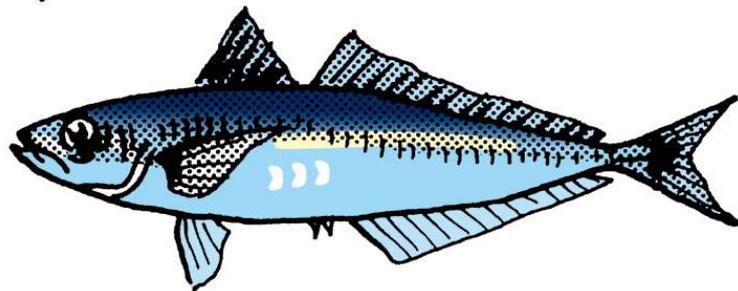
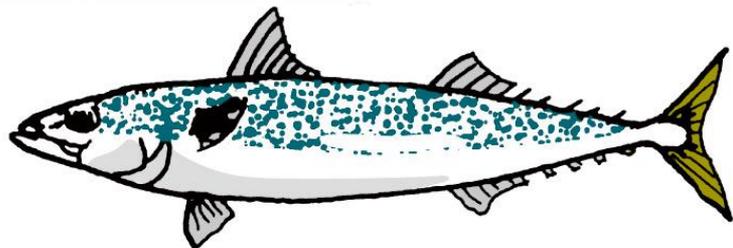
が多く含まれる

↓

記憶力・学習能力の向上

DHA、EPAを多く含む食材

いわし、あじ、さば、さんまなどの青魚



ポイント③

果物・野菜を毎日食べる

受験生のみなさんは
ストレスを抱えてしまいがち。



心や体のストレスから、体の免疫力が弱り、風邪をひいてしまったり、やる気をなくしてしまったりします。

野菜や果物には

ビタミンが多く含まれる



ストレスを和らげ、
病気への抵抗力をつけてくれる



ビタミン・エース (ACE)



ビタミンA

皮膚・粘膜を丈夫にする

ビタミンC

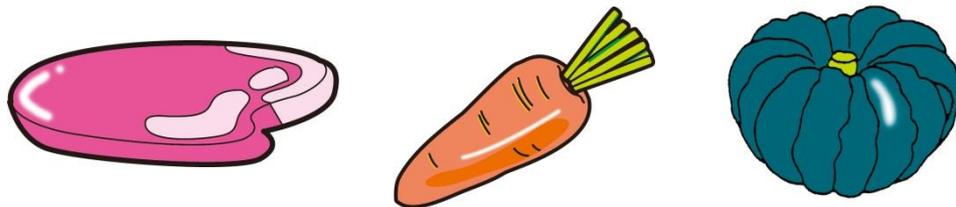
ウイルスを攻撃する白血球を助ける
ストレスから体を守る

ビタミンE

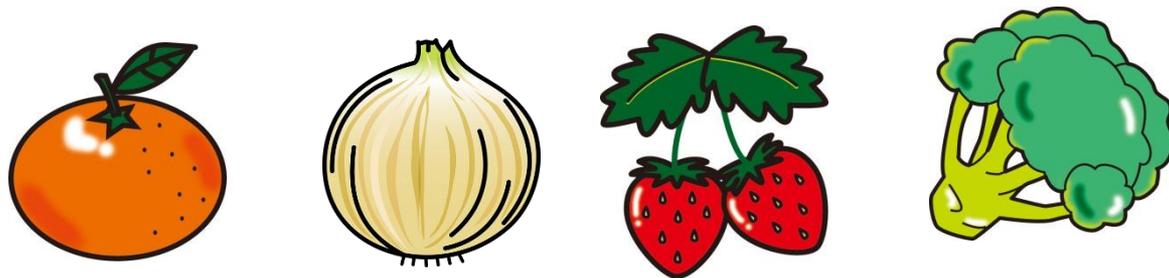
細胞の老化を防ぐ
血流をよくする

ビタミンA・C・Eを多く含む食材

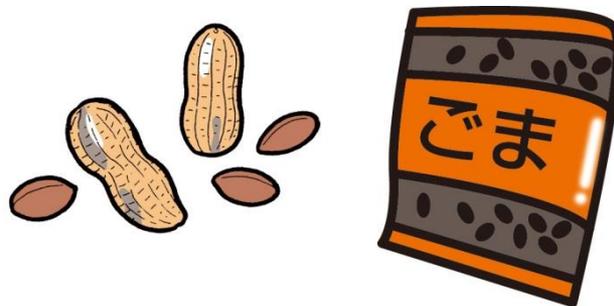
ビタミンA . . . レバー、緑黄色野菜など



ビタミンC . . . 淡色野菜、果物など



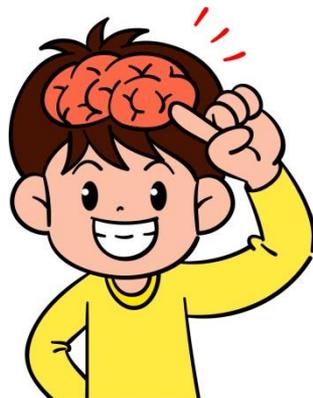
ビタミンE . . . 種実類など



ポイント④

よく噛んで食べる

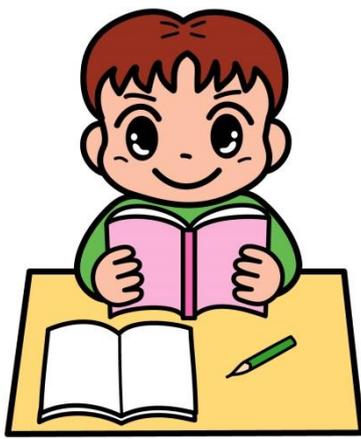
よく噛んで食べると・・・



脳の働きUP



消化・吸収UP



気持ちが落ち着く

今日のまとめ

- ①受験に勝つには朝食が欠かせない！
- ②脳に必要な栄養をしっかりとる！
- ③野菜、果物を毎日食べる！
- ④よく噛んで食べる！



夜食について

注意点

- ★夜食は摂りすぎると朝食を欠食する原因となる。
- ★消化のよいメニューにする。
- ★脂肪分の多いものは消化時間が長く胃に負担をかけるので、夜食にむいていない。夜食は胃への負担が大きいのです。
- ★ただ、深夜まで勉強して空腹感がありそのままでは眠れないという場合には消化の良いものを少なめにとることで。



夜食には消化のよい食べ物を！

- スナック菓子や清涼飲料水は、頭の回転が鈍りやすく高エネルギーのものが多いため夜食には適しません。

インスタント食品

甘い飲み物

スナック菓子

(油・砂糖・塩)



おいしいけれど中身は
エンティ（空っぽ）
の食べ物

夜食に適した食べ物は？

- うどんやぞうすい、おにぎり
- ホットミルクとくだものなど



今、**大変**なのは

大きく変わるチャンス！

正しい食生活で
全力を尽くしましょう！！



ご清聴ありがとうございました。