

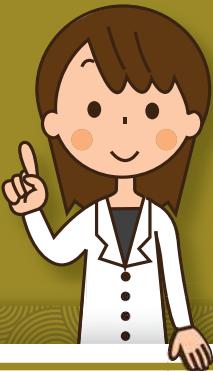
1
January

これがポイント! 試験期を 乗り切る食事

新しい年を迎えて、改めて組合員の皆さんの健康を祈願します。食事については引き続き毎日の積み重ねが大切です。ですが試験シーズンになると脳のはたらきや記憶力に効果のある食べ物は?とつい思ってしまいがちですね。今月の食生活通信は体調を整え、能率よく勉強するための「試験期を乗り切る4つの食事のポイント」です!

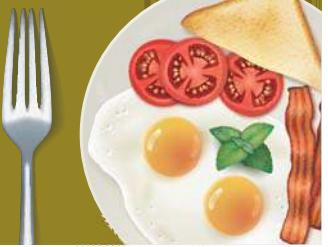
大学生協
管理栄養士からの
食生活通信

2021
1月号



1 頭の働きをよくする 朝食をしつかり食べる

朝食を抜くと、血糖値が下がったままの状態となり、脳細胞へ充分にエネルギーが補給されません。脳のエネルギー源になるご飯やパン等(ブドウ糖)を体内に入れることはっきりと目が覚めて、頭も体も活動状態に入ることが出来ます。



2 集中力と精神安定には カルシウムが効果的

カルシウムには神経の働きを助けて、集中力をつけ、精神を安定させる働きがあります。
牛乳には吸収されやすいカルシウムが含まれており、最適です。(他に乳製品、わかめ、小松菜、ひじき、小魚等)
コーヒーやジュース類の飲みすぎはカルシウム不足を招いて、イライラが起こりやすくなります。



3 たん白質とビタミンB群を たっぷりと!

物を考え記憶する頭の働きは140億の細胞の働きによるものです。この細胞はたんぱく質とビタミンB群を要求する特有の酵素によってつくられます。ビタミンB₁不足になると眠くなり、頭の働きが鈍ります。
(鶏卵、鶏肉、豚肉、魚、豆製品、牛乳、乳製品、ほうれん草等)



4 夜食は消化のよいものを 寝る2時間前迄に

寝る前に食べると、胃の中の食べ物が残り、熟睡することが出来ません。また翌朝、胃がもたれたりして、朝食が食べられなくなります。消化の良い栄養のあるものを軽く摂りましょう。
(果物、牛乳、雑炊、うどん鍋等)



試験期におすすめの 食堂メニュー

