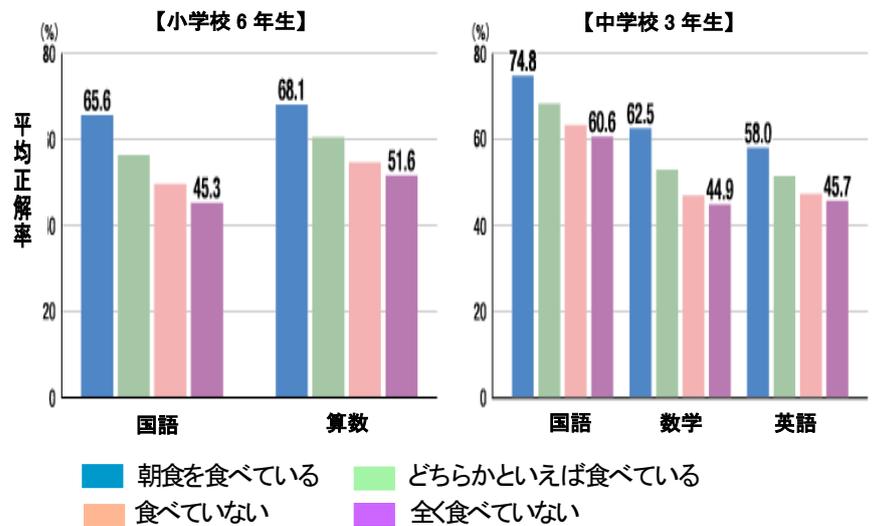


暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続き、かぜや感染性胃腸炎なども流行る季節です。3年生は入試、1・2年生も今月は学期末テストを控えていますね。体力的・精神的にも疲れが出てくる頃だと思いますが、体調を整え、万全の状態に臨めるようにしましょう。今月は、受験やテストに負けない食事について紹介します！

## 受験やテストに負けない食事のポイント

### ●早寝・早起き・朝ごはん！

脳が完全に目覚めるには、起床してから3時間かかると言われています。脳のエネルギー源は「ブドウ糖」のみで、しかも、脳はブドウ糖を蓄積できず消費し続けます。朝食を抜くと脳にエネルギーが補給されず、パフォーマンスの低下を招きます。朝食でしっかりエネルギーをチャージしましょう！また、パンよりごはんの方が脳の働きを長時間持続することができるので、受験やテストの当日は和食がオススメです！



### ●果物・野菜もしっかり食べよう！

体は、試験のプレッシャーだけでなく、寒さからも相当なストレスを受けます。野菜や果物に多いビタミン類は、体がストレスと闘うために大切な栄養素です。毎日意識して野菜や果物を取り、ストレスに負けない体づくりを心がけましょう。

### ●よく噛んで食べよう！

よくかむことは、脳の働きを刺激し、記憶力・集中力のアップにつながります。また、食べ物が消化しやすくなるため、胃腸の負担が軽くなり、食事の後でも眠気が少なくなります。



### ●夜食を上手に！

おなかのすき過ぎると、学習能力も下がります。そんな時の夜食は効果的ですが、翌日の朝食や睡眠に影響するほど食べるのはかえってマイナスです。消化が良く、刺激が少ない物を少なめに食べましょう。

#### 消化の良い夜食の例



# もしもかぜをひいてしまったら・・・

「かぜ」は病気の名前ではなく、ウィルスなどの病原体によって起こる発熱やせき、のどの痛みなどの症状全体を表します。かぜをひいてしまったら、次のことを守って過ごしましょう。



## ○安静と保温

温かくして体を休めましょう。とくに初期のうちは安静を心がけ、早めに寝るようにしましょう。



## ○消化がよく温かいものを

食欲があるときは、ふつうの食事をとってよいのですが、発熱などで食欲がないときは、消化のよいおかゆやうどんなど、温かいものをとるようにしましょう。



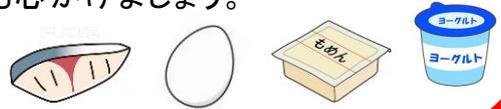
## ○水分とビタミン・ミネラル(無機質)の補給も

熱でたくさんの汗をかいたときや、嘔吐や下痢を伴った場合は、体の水分が不足し、ビタミンやミネラル(無機質)も不足します。かぶや大根、じゃがいもなどを使った野菜スープや果物で補給しましょう。スポーツドリンクを活用してもよいでしょう。



## ○治りかけにはたんぱく質を補給

熱で体のたんぱく質も消費しています。消化のよいたんぱく質食品(白身魚、ささみ、卵、豆腐、ヨーグルト)などでたんぱく質の補給も心がけましょう。



寒い冬にぴったりレシピを紹介します!

## <ポトフ>

### 【材料】:5人分

- ◇サラダ油・・・適量
- ◇固形コンソメ・・・2個
- ◆ウインナー(斜め切り)・・・6本
- ◇塩・こしょう・・・適量
- ◆にんじん(角切り)・・・1/2本
- ◇水・・・500ml
- ◆じゃがいも(角切り)・・・2個
- ◆白菜(短冊切り)・・・1/4玉
- ◆かぶ(角切り)・・・2個
- ◆小松菜(2cm幅カット)・・・1/2本



夜食におすすめ!  
朝に温め直して食べても  
おいしいレシピです!

- ① 鍋にサラダ油を入れて熱し、ウインナーを入れて炒め、焦げ目がついたらにんじんとじゃがいもを入れて500mlの水を入れます。
- ② 沸騰したら白菜、かぶ、コンソメを入れ、火が通ったら塩こしょうで味を調えます。
- ③ 火を止める直前で小松菜を入れてでき上がりです。