

くまっこげんきだより



令和5年度
特別号

私わたしがくまくま小しょうに赴任しゆにんしたのが4年前ねんまえ。そのとき6年生ねんせいだった子こたちが、中ちゆう学がく3年生ねんせいになりました。中3…受験生じゆけんせい！！くま小しょうにもいる受験生じゆけんせい。親おやはもどかしい思おもいを抱かかえて見守みまもるしかできない。そんな皆みなさんを食しょくでサポさートしたい…そんなわけわけで、温あたためていた企き画かく「受験生じゆけんせい応援号おうえんごう」です。

その1 気きをつけて！快眠かいみんをさまたげる「カフェイン」



勉べん強きやうをがんばろうとするあまり、カ페인いんりょう飲料たよに頼よるりながら、夜よるも寝ねずに勉べん強きやう…なんてことはありますか？カ페인いんりょうは、コこうーちやヒーや紅こう茶ちや、栄えい養ようドどリりンんクなどに含ふくまれています。カ페인いんりょうには、眠ねむ気けを覚さます効こう果かがありますが、とりすぎるとめまいや吐はき気けなどを起おこすことがあります。子こどもは大人おとなに比くらべてカ페인いんりょうの影えい響きやうが強つよく出でます。カ페인いんりょうのメリめットとデメリでットを知しって、適てき度どに飲のむように心こころ掛かけましょう。特とくにエナジえードリどリりンクは、カ페인いんりょうの含ふく有ゆう量りやうが多おほいので、できるだけ飲のまないようにしましょう。

その2 疲つかれてきたら、「かむ」といい

「かむ」ことでの刺し激げきや情じゆう報ほうは脳のうへ伝つたわり、脳のうが活かつ性せい化かされます。脳のうが疲つかれて「ワーキングメモきリー」の機き能のうが低てい下かしてしまむると、無む理りをして勉べん強きやうを続つづけても思おもうようにはかどらなくなります。そんなとき「かむ」と、注ちゆう意い力りきや集しゆう中ちゆう力りきが回か復ふくするといけん研究きゆうがあります。また、かむことしあわで幸よせホルふんモンと呼よばれる「セロトぶんニン」の分ぶん泌びつも増ふえ、緊きん張ちやう・不ふ安あんおよび抑よくうつといなったネガきティブふんな気ふん分しゃく尺ど度かいが改かい善ぜんされたといけん研究きゆうもあのうります。脳のうが疲つかれてきたら、よよくかめるガムやせんべい、するめなどを食たべて、頭あたまと心こころをリフこころレこころッシュさせましょう。



その3 「寝ねる」って大だい事じ！



食たべることから少すこし話わ題だいがそれしけんます。試しけん験げんが近よづき、夜よる遅おそくまで勉べん強きやうをがんばりたい気き持もちも分わかりますいん、睡すい眠みんをとることは、覚おぼえたことを定てい着ちやくさせるためにも重じゆう要ようです。睡すい眠みんは、深ふかい眠ねむりのノンレム睡すい眠みんと浅あさい眠ねむりのレム睡すい眠みんが交こう互ごに繰くり返かえされています。私わたしたちは、レム睡すい眠みんのときに、記き憶おくの整せい理りや定てい着ちやくを行おこなっています。日ひごごろから十じゆう分ぶんな睡すい眠みん時じかん間かんを確かく保ほして、勉べん強きやうした内ない容ようを脳のうに定てい着ちやくさせることが大たい切せつです。生せい活かつ習しゆう慣かんが朝あさ型がたの人ひとのほうよが、夜よる型がたの人ひとに比くらべて、勉べん強きやうやスポせいーせきツけきの成けん績きゆうがよいいといけん研究けつ結けつ果くわもあよります。夜よるはししっかり寝ねることが大たい切せつです。

食しょく事じからとらなくてはいけないアみノさん酸さんのひとつである「トリこころプトおファン」は、心こころを落おち着つける作用さの作用さのある「セロトすいニン」や、睡すい眠みんホルつモンをつくるのかに欠かかせません。「ト



「トリプトファン」の豊富な朝ごはんを食べると、日中に心を落ち着ける成分が増え、夜には十分な量の睡眠ホルモンが分泌されるため、眠りやすくなります。

その4 脳のエネルギー源「糖質」はしっかりとろう！

脳は、ブドウ糖しかエネルギー源として使えません。体型を気にして糖質制限をしている人はいませんか？それ、脳が働かない原因になっているかもしれませんよ。主食であるごはんやパン、いも類などに含まれる糖質は、消化されるとブドウ糖になります。脳に十分エネルギーを送りたいなら、主食をしっかりと食べることが大切です。

その5 食事で免疫力アップ！

くま小オリジナル食育教材「ベジバト」では、かぜコンコンに負けないパワーを学ぶことができます。数値が高いほど、体の免疫機能を高める力が強いということになります。食事に取り入れて免疫力アップし、体調を整えましょう。

・かぜコンコンに対する力が強い野菜ランキング

順位	野菜	順位	野菜
No. 1	にんじん	No. 6	かぼちゃ
No. 2	ほうれんそう	No. 7	ブロッコリー
No. 3	なばな	No. 8	にら
No. 4	こまつな	No. 9	しゅんぎく
No. 5	チンゲン菜	No. 10	リーフレタス

その6 本番直前こそ、しっかりと食べよう！



ゲン担ぎで「カツ」や「たこ」を食べるのもいいですが、本番直前は緊張で消化吸収の働きが弱まります。受験前日や試験当日は、刺身などの生ものや揚げ物などの脂っこい料理は避けてコンディションを整えましょう。当日も緊張で食事がのどを通らないかもしれませんが、朝ごはんには、脳のエネルギー源になる主食や心を落ち着ける「トリプトファン」を、よくかんでしっかりと食べましょう。

<友田先生おすすめ！前日ごはん>

○ 体の中からポカポカ、栄養まんてんの鍋もの！

鍋ものには、色々な材料を入れますよね。はるさめやくず切りは「エネルギーアイテム」、肉・魚・とうふなどは「成長アイテム」、野菜やきのこ類は「ぼうぎょアイテム」といったように、難しく考えなくても3つのアイテムをそろえやすいです。そして、体が温まります。体を温める作用のある野菜と一緒に食べれば、さらに効果がアップします。

しょうがの辛み成分である「ジンゲロール」には、体を温める作用があります。加熱することでこの力がアップします！



ねぎやにらに含まれる「アリシン」には、体を温める効果があります。



<友田先生おすすめ！当日ごはん>

緊張で体が冷えています。ぜひ温かい汁物で体の中からポカポカになって、気持ちを落ち着けましょう。当日持っていくお昼ごはんもスープポットで汁物はいかがでしょう？

- 混ぜごはんみにぎり（さけフレーク・えだまめ・ごま、しらす・青じそ）
- 真だくさん汁物（豚汁・けんちん汁・かきたま汁など）