

受験必勝の鍵！「食生活改善作戦」

受験必勝クイズをしてみよう。○×クイズ

- 1 主食はごはんより、パンがよい。()
- 2 脳のエネルギー源はブドウ糖である。()
- 3 野菜を食べなくても果物を食べれば同じ効果がある。()
- 4 風邪の予防にはみかんを食べるとよい。()
- 5 納豆を食べると記憶力がアップする。()
- 6 魚より肉の方が、集中力がアップする。()
- 7 夜食にはうどんよりラーメンがよい。()
- 8 脳が疲れたり、イライラするときは温めた牛乳を飲むとよい。()
- 9 試験当日の朝はカツ丼を食べるとよい。()



クイズの答え 1× 2〇 3× 4〇 5〇 6× 7× 8〇 9×

受験生の食生活ポイント

1 早寝・早起き・朝ごはん！

試験は朝から行われます。朝ごはんを食べることで体温を上昇させ、脳にブドウ糖を十分送ることができます。また、日頃から「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣化しておくことが、当日最高の力を発揮することにつながります。

2 風邪の予防をしよう。

栄養1日3食の食事で栄養のバランスを整えましょう。特に次の3つの栄養素を摂りましょう。

- ・たんぱく質【魚・肉・卵・豆・豆製品】→寒さに対する抵抗力を高める。
- ・ビタミンC【果物・野菜】→ストレスやウイルスに対する抵抗力や免疫力を高める。
- ・ビタミンA（カロテン）【緑黄色野菜】→鼻やのどの粘膜や皮膚を強くする。

また風呂は湯船につかることで、免疫力を高めることができ、風邪の予防につながります。

これらのことを
「習慣」にしよう



3 よくかんで食べよう。

よくかむことで、消化を助け、胃腸の負担が減ります。あごの筋肉を動かすことで脳の活動を活発にします。

4 食事は楽しくリラックス！ 家族と楽しく会話をしながら食べることで、心や脳がリラックスします。

5 イライラ解消にカルシウム（牛乳・乳製品、小魚、海藻）を摂ろう。

6 夜食は消化のよいものを摂ろう。

夜食は温かく消化のよいものを。油分の多いスナック菓子やインスタント食品はさけましょう。

7 脳の働きをよくする魚（特に青魚）や記憶力を高める納豆や豆腐を食べよう。

青魚には、脳細胞などの成分になる「DHA（ドコサヘキサエン酸）」やEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。また納豆や豆腐には脳細胞がブドウ糖を効率よく使うための必須アミノ酸「リジン」が多く含まれています。

受験必勝に向けて、実行しよう！

朝ごはんのちから

脳科学者が
すすめる

脳に効く最強の朝ごはんはこれだ！



東北大学 教授
脳科学者 川島隆太博士

脳を働かせるための朝ごはんのポイント

- ① 脳のエネルギー源であるブドウ糖を十分とること
主食をしっかりとる。
- ② ブドウ糖を脳細胞が効率よく使うためにはビタミンBと必須アミノ酸のリジンが必要。
ビタミンB₁ → 豚肉
リジン → 豆や豆類、卵、乳製品

朝ごはん習慣が合格への第1歩！