

体調を整えて乗り切る！

試験期の食事ポイント



2025年。明けましておめでとうございます。組合員の皆様が健康で元気な毎日をご過ごすことが出来ますよう祈願いたします。健康を保つ上で食事は重要ですが、毎日の積み重ねが大切です。とは言っても、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4つの「試験期の食事のポイント」です！

POINT 01

頭の働きをよくする
朝食をしっかり食べる



朝食を抜くと、血糖値が下がったままの状態となり、脳細胞へ十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で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。

POINT 02

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動きを助けて、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。

POINT 03

たんぱく質とビタミンB群
をたっぷり！



物を考え記憶する頭の働きは140億の細胞の動きによるものです。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、頭の動きが鈍ります。
（鶏卵、鶏肉、豚肉、魚、豆製品、牛乳、乳製品、ほうれん草等）

POINT 04

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



スンドゥブ



豚肉チンジャオ炒め



ハンバーグチーズソース



ひじき煮



ほうれん草のツナマヨ和え



フルーツミックスヨーグルト