

食育 だより 1月号 第2号

和泉市立石尾中学校
2026年1月15発行

学習・勉強に集中できる食生活を考えよう

食べ物は、私たちの体を作るだけではなく、頭や心のコントロールをサポートする役目もあります。普段の授業や家庭学習、定期テスト、3年生は受験が控えている人も多くいます。今回は、食べ物が私たちの成長と学習をどのように助けるのか一部紹介します。



早寝・早起き・朝ごはんの習慣は今から！

朝食（朝ごはん）を食べると、体温を上げ、脳を目覚めさせ、腸を動かし、心を安定させるといわれています。一日の活動の準備が整う食事です。朝食を食べると脳の唯一エネルギー源であるグルコースが供給されるので、脳が目覚め、集中力や作業能力、記憶力が高まるといわれています。普段の学習に万全の状態を臨めるように毎日朝食をとる習慣、寝る時間を見直すなど、生活リズムを整えていきましょう。



出典：鈴木正成 食の科学 No. 157

記憶力・集中力を高める栄養素を多く

含む食べ物は、青魚・大豆製品など

・**D H A**：さば・マグロ・イワシ・さんまなどの青魚に多く含まれる栄養素。脳の発達を促し、記憶力・集中力の向上・維持を助けてと言われています。



・**レシチン**：大豆製品や卵黄、レバーに多く含まれる栄養素。神経伝達物質（感情や記憶・意識を調整）の材料となる栄養素です。

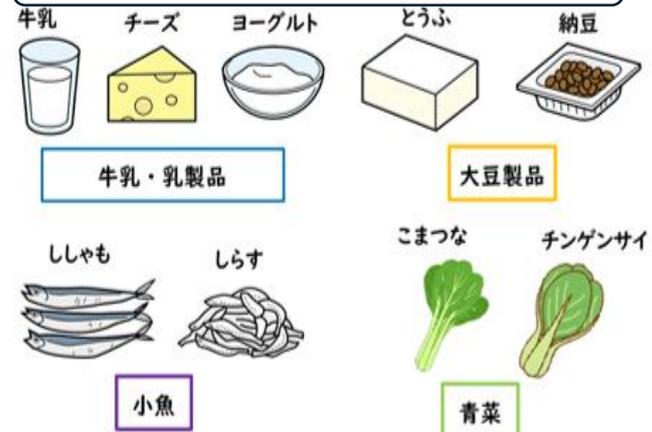


『カルシウム』を取ることで、ストレス軽減にもつながる

こんな時には…カルシウム
カルシウムは骨の成長に必要なだけでなく、イライラ・不安の軽減などの働きもあります。



カルシウムを多く含む食品



体の調子を整える食べ物は、ビタミン類が豊富な野菜・果物など

風邪の予防や、疲れを取るには、ビタミン類が豊富な野菜や果物などを習慣に取ることが望ましいです。苦手な野菜も積極的に取りましょう。参照：厚生労働省「健康日本21（第3次）」

1日の推奨摂取量は、野菜は350g、果物は200gです。



試験前日・当日は消化のよいものを食べよう！

油を多く使用する揚げ物類（フライなど）は胃での消化に時間がかかり、胃での消化に血流が集中するため、集中力が低下するといわれています。テストや受験前日の夜は、食べ慣れた食事や消化の良いものを食べて、準備万全で次の日の備えることをおすすめします。

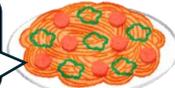


主食・主菜・副菜・汁物がそろった定食



受験に受かれ～！（カレー）

受験にパスする！（パスタ）



3年生 学年集会後のふりかえり紹介

朝野菜は食べないから、これからは朝も野菜を食べてみようと思った。

受験の時間に合わせて何時に起きたらいいかを今のうちに決めておいてそれを頑張って実行する。受験前はご飯やうどんを食べる。普段から豆腐や納豆を食べる。

今まで栄養のことを考えずに私の好きなものなどを食べていたが今回の話を聞いて、受験の前に消化の良い食べ物や毎朝の朝ごはんを今後はしっかり食べて、受験当日に体調不良などにならないように今日からしっかり意識していこうと思いました。

朝ごはんを食べるだけでも勉強に集中できるのなら、毎朝時間がなくても朝ごはんを食べようと思った。

好き嫌いが多いため、どの食べ物もしっかり食べたいです。食事をするだけで、様々な効果を得られるので、バランスの良い食事を心がけたいです。

早寝、早起きを心がけたいと思いました。またビタミンCをとったり、記憶力・集中力を高める青魚や野菜を摂ることが大切だと分かったので、それも心がけていきたいです。勉強のこともあってイライラしてしまうことが増えたので、しっかりカルシウムをとりたいです。

受験生におすすめのおやつはありますか？（ある3年生からの質問）

勉強を集中して頑張るほどお腹が空きます。おやつは1日の目安量は200kcal程度とされています。栄養補給しつつ、息抜きをしながら、長期間の勉強を乗り切りましょう！



集中力をあげるのに役立つブドウ糖がとれる



・ラムネ



・グミ



・ガム

ストレス軽減や睡眠の質の改善によいGABAもとれる。



・チョコレート



・バナナ

ビタミンB6やカリウムなど脳の働きをサポート



ほしもち 等々…

参照：勉強中のおやつ、専門家のおすすめ（朝日中高生新聞）