

食べて成績UP



人間の脳は食事で良くすることができると言われています。新しい知識がどんどん増えていくこの時期、食事にも少し気をつけてみませんか？

頭が良くなる食べ物って？

- ・脳のエネルギー源はブドウ糖（ごはん・いも）
- ・脳細胞を構成する良質アミノ酸（大豆・卵）
- ・記憶力を鍛えるホスファチジルコリン（ごはん・卵・大豆）
- ・脳を活性化するDHA（魚）
- ・脳のバランス維持にビタミン・ミネラル（牛乳・小魚・チーズ・ごま）



テストの朝に何を食べる？

脳のエネルギー源に
大盛りご飯



記憶力・学習能力高める
納豆・卵



ストレスに勝つリラックス効果
ビタミンCの野菜と果物



体をあたため
免疫力UPのみそ汁



早い時間から学習にとりかかり、夜は11時頃までに寝て睡眠時間を確保しましょう。早寝・早起きをすることで、脳の疲れがすっきりとれて、働きが良くなります。また、睡眠時間が短いと考える力、集中力が低下します。テストの前であってもぐっすり眠って翌日のテストで実力を発揮できるようにしましょう。

【夜食におすすめメニュー】

お腹がすいて勉強に集中できなくなった時の夜食は、体をあたため、消化が良くリラックス効果のあるものがおすすめです。夜食を食べ過ぎると、寝ている間にも内臓が働くため、しっかり体を休めることは出来ません。

【卵としらすの雑炊】

- ・ご飯・・・軽く1膳
- ・しらす・・・大さじ1
- ・卵・・・1個
- ・昆布茶と醤油・少しずつ

鍋にお湯を150cc沸かしご飯、しらす、昆布茶、しょうゆを加えて煮る。溶き卵を流し入れ一煮立ちさせて出来上がり！

【ホットハニーミルク】

- ・牛乳・・・1本
- ・ハチミツ・スプーン1

牛乳をマグカップに入れて、電子レンジで温め、ハチミツを混ぜる。

【ホットハニーレモン】

- ・レモン・・・半分
 - ・ハチミツ・スプーン2
- レモンを搾り、ハチミツを混ぜて、熱湯を注ぐ。



いちばん大切なのは・・・！

- ・朝昼晩3度の食事をしっかりとって、健康管理に充分注意することです。