

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、中ちゅう学がく3年生ねんせいになりました。中ちゅう3…受じゅけんせい験けんせい生せい！！くま小しょうにもいる受じゅけんせい験けんせい生せい。親おやはもどかしい思おもいを抱かかえて見み守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ポぽーシしたい…そんなわけわけで、温あたためていた企き画かく「受じゅけんせい験けんせい生せい応おう援えん号ごう」です。

その1 気をつけて！快眠をさまたげる「カフェイン」



勉べん強きょうをがんばろうとするあまり、カいんフェいんインいん飲りょう料たよに頼よるりながら、夜よるも寝ねずべんに勉きょう強きょう…なんてことはありますか？カいんフェいんインいんは、コこうーちやヒちやーちやや紅こう茶ちや、栄えい養ようドふくリねむンけクさなどこうに含こまかれていかます。カいんフェいんインいんには、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き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いんフェいんインいんの影えい響きょうが強つよく出でます。カいんフェいんインいんのメりリットとデメリットをし知ちって、適てき度どに飲のむように心こころ掛かけましよう。特とくにエナジードリンクは、カいんフェいんインいんの含あいり量りょうがおおいいので、できるだけ飲のまないようにしましよう。

その2 疲れてきたら、「かむ」といい

「かむ」ことでの刺し激げきや情じょ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「ワーキングメモリー」の機き能のうが低てい下かしてしまうと、無む理りをして勉べん強きょ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。そんなときときに「かむ」と、注ちゅう意い力りきや集しゅう中ちゅう力りきが回かいふくするという研けん究きゅうがあります。また、かむことことで幸しあせホルよモンぶんと呼よばれる「セロトニン」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ったネガティブな気き分ぶん尺しゃく度どが改かい善ぜんされたという研けん究きゅうもあります。脳のうが疲つかれてきたら、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レシュさせましよう。



その3 「寝る」って大事！



食たべることから少すこし話わだいがそれます。試し験けんが近よづき、夜よる遅おそくまで勉べん強きょうをあんがばりたい気き持もちも分わかりますが、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ゅう要ようです。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おこなひっています。日ひごろから十じゅう分ぶんな睡すい眠みん時じ間かんを確かく保ほして、勉べん強きょ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切たいせつです。生せい活かつ習しゅう慣かんが朝あさ型がたの人のほうが、夜よる型がたの人に比くらべて、勉べん強きょうやスポーツの成せい績せきがよいという研けん究きゅう結けつ果かもあります。夜よるはしっかり寝ねることが大切たいせつです。

食しょく事じからとらなくてはいけないアミノさん酸さんのひとつである「トリプトファン」は、心こころを落おち着ちやくける作さ用ようのある「セロトニン」や、睡すい眠みんホルつモンかを作るのに欠かかせませない。「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）