

# かいりん

第71号  
2015年5月1日発行  
発行者 林 明夫  
足利市堀込町 145  
Tel 0284-72-5945

プロに聞く

## 受験に勝つ！栄養学

桐生第一高校 管理栄養士 神子澤 修 先生



開倫塾は「早寝早起き朝ごはん」全国協議会に賛同し、平成18年に承認を受けて以来、9年間に渡り皆様へ食育の重要性について知っていただくための活動を精力的に行っています。

今回は桐生第一高校で教鞭を執られている、管理栄養士の神子澤 修(みこざわ・おさむ)先生に、栄養学についてお話を伺いました。

### Q. 朝食を食べれば受験に勝てる？

**A.** 皆さんの中には「朝食と受験にどんな関係があるの？」とか「朝食をとるだけで受験に勝てるの？」と思われる方も多いと思います。まずは、「朝食」と「受験」は大変深い関係があることをお話ししましょう。

皆さんが日頃使っている「脳」のエネルギーは、ブドウ糖です。ブドウ糖は、体内にたくさん貯蔵しておくことができません。そのため、私たちは朝食をとることによってブドウ糖を補給します。すると「脳」がしっかり働き、勉強に対するやる気が沸いてきます。

#### 朝食を食べると…

- 脳にエネルギーが補給され「目が覚めて、頭がしっかり働く」
- 「やる気」と「集中力」が出て「体も心もすっきりする」
- 体のリズムが朝から整うので「疲れにくく元気が出る」
- 胃腸を中心に内臓が刺激されて「うんちがきちんと出る」



どうですか？「朝食」と「脳」の深い関係を理解していただけただけでしょうか。時間がなければバナナ1本でも、カステラ1片でも良いのです。ぜひ明日の「朝食」から実践してみましょう！

### Q. 甘い物を食べ過ぎると受験に勝てない？

**A.** 甘い物が大好きな私は受験に勝てないの？と心配になった方もいるのではないのでしょうか。実は、「食べ過ぎは良くない」というのが、真実です。

「砂糖」をたくさん含んでいるお菓子や清涼飲料水を多量に摂取すると、血液中のブドウ糖量が急激に増加して「高血糖」状態になります。分かりやすく言えば、血液が甘ったるくなり、ドロドロした状態になってしまうということです。このとき、体はインシュリンというホルモンを出して、血液中のブドウ糖量を下げようとします。インシュリンが出過ぎると、今度は「低血糖」状態になります。

## 低血糖が起きると…

- 神経が過敏になったり、頭痛が起きる
- 集中力が低下する
- 「やる気」がなくなり、疲れやすくなる
- 気持ちが沈み、不安な気分になる

この他にも、むし歯になりやすくなったり、肥満になりやすくなってしまいます。これでは受験に勝てるわけがありませんよね。何事も「摂りすぎ」はいけないのです。



## Q. 何を食えば受験に勝てるの？

**A.** 結論から申しますが「バランス」が重要です。先に「砂糖」の摂りすぎが良くないことを述べましたが、この「摂りすぎ」が良くないのです。

私たちには、毎日摂取しなければならない栄養素が5つあります。栄養学の世界では「5大栄養素」と呼ばれているものです。

## Q. 5大栄養素とは？

### A. 炭水化物(糖質)・脂質・タンパク質・無機質(ミネラル)・ビタミン

受験に勝つためには、これらの栄養素を「バランス良く」摂取し体調を整えることが大切です。では、具体的に料理に使うと良い食材をあげてみましょう。

## ま・ご・は・や・さ・し・い を食べよう！

- 豆類 (豆腐や納豆) 質の高いタンパク質が豊富！
- ゴマ 脳や体の老化を防ぐ成分が含まれている
- わかめなどの海藻類 無機質やビタミンなどが豊富
- 野菜 (特に緑黄色野菜) ビタミン・食物繊維が豊富
- 魚 良質なタンパク質がたっぷり！EPAやDHAは血液をさらさらにし、頭の動きを良くする効果も
- シイタケなどのキノコ類 食物繊維が豊富
- イモ類 糖質や食物繊維、その他ビタミンや無機質を含んでいるため、野菜に近い食品といえる

それぞれの頭文字をとって

「孫は優しい」と覚えましょう！



## まとめ

**「朝食」を毎日取り、甘いものの摂りすぎに注意し、「孫は優しい」食材を使えば受験に勝てる！**

最後までお読みいただき本当にありがとうございました。感謝致します。

### 〈著者プロフィール〉

神子澤 修 (みこざわ・おさむ) 1960年富山県生まれ。  
明治大学政経学部、桐丘短期大学(現桐生大学短期大学部)卒業。  
専門は栄養心理学。現在、桐生第一高校調理科主任。高校教員免許(家庭・保健科)、  
管理栄養士、調理師、食育インストラクター、産業カウンセラー、GCS認定コーチ、  
キッズインストラクター、レクインストラクター、ラフターヨガインストラクター他を保持。  
開倫塾の各校舎で毎年「教育講演会」を積極的に開催。



ご意見やご質問の連絡先 080-1212-0368