



大学生協事業連合  
斉藤 麻理子

# 管理栄養士からのお願い

2024年7月

いよいよ試験期ですね。いつもと生活リズムが変わり、体調を崩していませんか。勉強も栄養も一夜漬けはできません。良い睡眠と主菜+副菜+汁もののそろったバランスの良い食事を取り入れるように心がけ、元気な身体で試験期をのりきりしましょう!

## 勉強効率を高める生活習慣

### 食事編

集中力アップにはエネルギー補給が欠かせません。エネルギー源となるごはんやパンなどの炭水化物を中心にこれらの栄養素を組み合わせる食べましょう!

### 免疫力UP + ストレスに対抗

#### タンパク質

免疫力や体力をUPさせるにはタンパク質が必要です。

食材 肉類、魚介類、卵、大豆製品など



#### ビタミンA

のどや鼻の粘膜を強化し風邪を予防します。

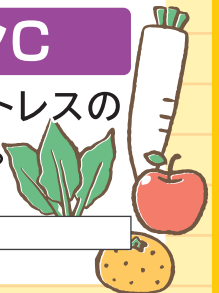
食材 緑黄色野菜、レバーなど



#### ビタミンC

免疫を高め、ストレスの軽減を助けます。

食材 果物、野菜など



### 頭の働きをよくして集中力と記憶力UP

#### ビタミンB1

糖質を脳のエネルギーになるブドウ糖にかえ、脳が活発に働くために必要です。

食材 豚肉、レバー、大豆製品など



#### カルシウム

イライラやストレスを鎮め、精神を安定、集中力をUPします。

食材 牛乳、乳製品、海藻など



#### DHA

青魚に含まれる不飽和脂肪酸は記憶力や情報伝達の機能を高める効果があります。

食材 サンマ、サバ、イワシなど青魚



大学生協食堂  
おすすめメニューは  
こちら!



### 睡眠編

睡眠がしっかりとれていると

記憶力アップ

作業の効率アップ

免疫力がアップ

が期待できます。しっかり睡眠をとって試験に備えましょう。



良質な睡眠に繋がるポイント3つ

#### ポイント① 照明

強い光は睡眠ホルモン(メラトニン)の分泌を妨げます。スマホやゲーム、パソコンは早めに切って部屋の照明も落としましょう。

#### ポイント② カフェイン&アルコール

コーヒーや紅茶、緑茶などカフェインを含んだ飲料やアルコールは眠りが浅くなってしまいます。

#### ポイント③

食事は寝る2時間前までに!

身体は消化吸収に集中するため、睡眠時に十分に脳や身体を休めることができないといわれています。