



教えてくれるのは...
築館香澄先生

腹が減っては戦はできぬ。厳しい受験生活のラストスパートを乗り切るには、しっかりとした食生活が欠かせません。頭と体をフル回転させてくれる食事って？ 管理栄養士でもある川村学園女子大学（千葉県我孫子市）生活文化学科講師の築館香澄先生に聞きました。



頭と体 さえる食事法

其の壹 たんぱく質をしっかりとろう

集中力の維持に欠かせない栄養素が「たんぱく質」。お肉、お魚、卵、大豆製品を朝食夜の1日3食に必ず取り入れましょう。コンビニでは、サラダチキンや納豆、豆腐、ゆで卵、ヨーグルトなどを買うことができ

ます。
また、豚肉は「ビタミンB1」を豊富に含み、疲労回復に効果があります。鶏むね肉に含まれる「イミダゾールジペプチド」は、体を疲れにくくします。

其の貳 夜食は胃に優しいものを

寝る直前の食べ過ぎは禁物。しかし、おなかがすいたままで勉強するのはストレスになってしまいます。夜食では、油物や冷たいものは避けましょう。スー

プなど温かい飲み物は満足感を得られます。学生たちが考えたレシピのように、市販のスープに+α。野菜やお肉を足して食べると良いでしょう。

其の参 お茶のチカラ フル活用

受験生活でオススメの飲み物は「お茶」です。無糖ノンカロリー、さらに体に良いとされる様々な成分が含まれています。まず、ビタミンCとカテキンには風邪を予防する効果があります。「お茶うがい」は、風邪のウイルス感染を防いでくれます。また、アミノ酸のテアニンやGABAは、脳をリラックスさせ

る効果があります。一息つきたい時は、ぬるめのお湯で入れた緑茶がオススメです。受験会場へ持って行ってもいいですね。目を覚ましたい時には熱めのお湯で入れたお茶がよいでしょう。覚醒作用があるカフェインは、熱湯によく溶け出します。



其の肆 炭水化物オンリーはNG

パンや麺、ご飯などの炭水化物を単独でとると、血糖値が一気に上昇します。体は正常な値に戻そうと働くため、血糖値が急激に下がり眠くなってしまいます。丸1日勉強しよう！という日に、昼食を炭水化物だけで済ますと、午後に眠くなって勉強の効率が落ち

てしまいます。
試験会場でも昼食をパンやおにぎりだけで済ます人がいますが、単独食べはやはりNG。野菜サラダを付け足したりしましょう。食べる順番は、野菜→たんぱく質→炭水化物が理想的です。

其の伍 食物繊維で腸も快調に

ただでさえ緊張でおなかが痛くなりそうな試験本番。さらにおなかの調子が悪かったら……、困りますよね。日頃から、食物繊維を摂取して、腸の調子を整えておきましょう。

納豆やオクラなど「ネバネバ食材」には、食物繊維が豊富に含まれています。また、特にオススメなのはプチプチ食感が楽しめる「もち麦」。お米と混ぜて炊くだけで、無理なく毎食の食物繊維量up!

「受験飯」の基本を押さえたところで今度は応用編。合格に向けて頑張るみなさんのために、「栄養たっぷり☆簡単に作れる、おいしい夜食」メニューを2つ紹介します！ 考案してくれたのは、築館ゼミの3年生。栄養士を目指して商品開発にも取り組む4人が、受験生のために試作や検討を重ねて作り上げました。



(左から)佐藤明日さん、小嶋沙奈さん、長谷部理穂さん、泉雅子さん、築館香澄先生

温かい食べ物 Good

「おなかがすいた時は、温かい食べ物の方が満足感を得ることが出来ます。スープやホットミルクなどは、これからの寒い季節にもぴったりです。

スープは、市販のものに、何か1つ加えるのがオススメです！例えば、コーンスープに水煮大豆や、ミックスベジタブルを入れたり。ゆでたブロッコリーを入れたりするのもいいかもしれません。何を加えるか考えるのも、気分転換になりますよ。

受験は体が資本です。このレシピが少しでも、皆さんの合格に役立てばうれしいです！



パワームなぞる！ パサチキスープ

材料 (三人分)

- ・食パン 1枚
- ・ミネストローネスープ (インスタント) 2食
- ・サラダチキン (ほぐれたもの) 40g
- ・とろけるチーズ 2枚
- ・ほうれん草・コーン (冷凍) 30g

作り方

- ①マグカップにミネストローネスープを入れ、とろけるチーズ、サラダチキン、ほうれん草、コーンを入れる。
- ②600ワットのレンジで1分30秒加熱する。
- ③パンはトーストする。パンは添えても、お好みでスープに入れてもよし。

☆時短レシピ☆

忙しい受験生の皆さんでも作れる「時短レシピ」を追求し、コンビニでも売っている食材を使用しました。勉強の間でも、包丁いらず、レンジでチンするだけで簡単！
野菜を入れたあったかいスープは胃に優しく、チーズでたんぱく質やカルシウムを補給。チキンを入れることで、食べ応えのあるスープに仕上がりました。赤いミネストローネスープに色とりどりの野菜で、インスタ映えも狙えちゃっ！



ネバネバキップアップ おいなりさん

材料 (三人分)

- ・油揚げ 3枚
- ・ご飯 180g
- ・納豆 1パック
- ・オクラ (冷凍のきざみオクラ) 20g
- ・豚ひき肉 90g
- ・ネギ (冷凍のきざみネギ) 10g

作り方

- ①豚ひき肉とネギをいためる。出てきた余分な油はキッチンペーパーで取る。
- ②ご飯に①と納豆、納豆のたれとからし、オクラを混ぜる。
- ③余分な油をキッチンペーパーでおさえた油揚げを開いて②を入れる。
- ④グリル (中火) で5分程度、油揚げの表面をこんがり焼いて出来上がり！

☆栄養満点！☆

メニュー名は、オクラと納豆の「ネバネバ食材」と、「ネバキップアップ」(絶対に諦めない!)の両方から。食物繊維、たんぱく質、ビタミンB1などを手軽に摂取でき、栄養満点! 味付けは納豆のたれとからし。シンプルながら、豚肉が味のアクセントになっています。温かいうちに食べると、油揚げのサクサクとした食感も楽しめます☆