



Your Better Life Through Health

vol.11

平成30年9月12日 岩手県立盛岡第一高等学校 保健室

上手に選んで考査を乗り切る

おすすめ

補食

能力アップ

●はちみつ

脳のガソリンとなるブドウ糖。はちみつは約8割がブドウ糖と果糖。そのため、素早く脳に吸収され、疲れた脳が活性化されます。

●ドライフルーツ

はちみつと同じく、ドライフルーツの糖分は脳のエネルギーになります。また、血液を作る鉄や集中力アップ効果のあるカルシウムなども含んでいます。

●チーズ

チーズのカルシウムは吸収率が高く、集中力アップに効果があります。また、チーズの脂肪分は腹持ちがいいので、食べすぎの防止にもなります。

●アーモンド

脳の神経細胞間の刺激伝達物質を合成する栄養素の亜鉛が含まれています。不安を解消して、気持ちを落ち着かせる効果があります。



気分転換♪

●柑橘類

グレープフルーツやオレンジ、レモンなどの香りは、目を覚まさせてくれ、気分を明るくするアロマ効果があります。柑橘類は、これ以外にも大活躍する果物です(裏面参照)。

●ごま

ごまに含まれているセサミンは、ストレスに効くホルモンを分泌させる作用とリラックス効果があります。さらに、脳を活性酸素の悪影響から守ってくれます。

●抹茶

抹茶は、茶葉をまるごと摂取できるので、栄養価が高いと言えます。

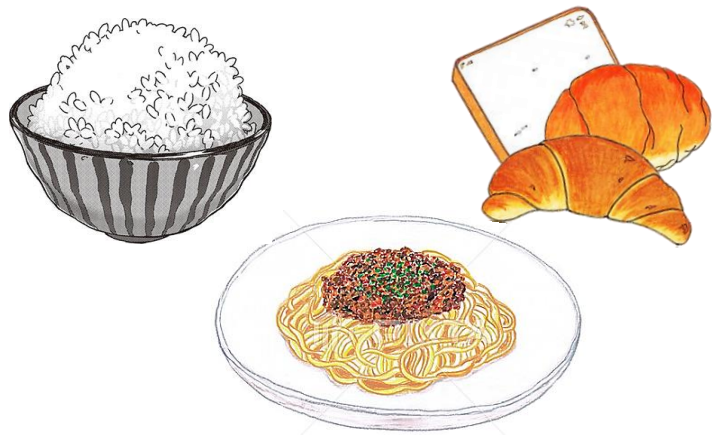
また、カフェインは覚醒効果が期待でき、気分転換に効果的です。



参考：平成28年度 保健講座

千葉大学教育学部准教授 工藤宣子先生 (本校卒業生)

糖質



主な働き

- 1 脳や神経のエネルギー源**
→ブドウ糖に分解され、サインプレーやスピードの原動力。
- 2 体を動かすエネルギー源**
→グリコーゲンに変化して、筋肉や肝臓でスタミナを貯蔵(グリコーゲン補充)。



多く含む食品

食品(量)	糖質量
白米 (茶碗1杯 220g)	81.0g
中華麺 (1玉 200g)	79.8g
パスタ (1食 220g)	62.3g
食パン (8枚切2枚)	57.6g
さつまいも (半分 200g)	57.4g
もち (切り餅2個)	50.3g
そうめん (1食 200g)	49.8g
うどん (1玉 240g)	47.8g
そば (1玉 170g)	43.9g
バナナ (1本 100g)	22.6g

不足すると...

- 1 疲れ**がとれにくくなる。
- 2 頭の働き**がにぶくなる。
- 瞬時の**判断力**や**集中力**が低下するため、スポーツ中の場合は**ミス**や**ケガ**につながる。
- やる気**が起ころなくなる。
- スタミナ**が持続しない。

摂取のコツ

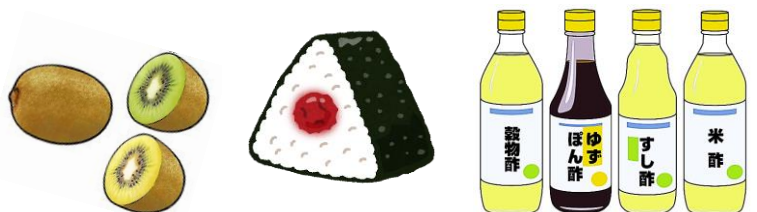
糖質と **クエン酸** を同時に摂取すると、グリコーゲン補充速度が上がります。クエン酸は、グレープフルーツ、オレンジ、レモンなどの柑橘類やキウイ、梅、酢などに多く含まれています。



必要量 (運動部員)

【目安】

体重 kg × 9 = g / 1日



参考：「スポーツ栄養バイブル」～平石クリニック院長 平石貴久～
「スポーツ栄養学」～神奈川県立保健福祉大学准教授 鈴木志保子～