

受験飯でパフォーマンスの土台を作ろう!

受験生活を乗り切るために、毎日の食事・生活習慣は重要です。
本番でこれまでの努力を最大限に発揮できるよう、土台をしっかりと作りましょう!

受験生の食事・生活習慣の基本

バランスの
良い食事



朝食を食べる



体調管理



睡眠はしっかり



睡眠時間を削って勉強する人もいるかもしれませんが、**記憶が定着するのは寝ている間**です。試験は午前中から始まることが多いので、遅くとも年内には朝型に切り替えるようにしましょう。

バランスの良い食事



食事の基本は、**主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品**の5つがそろったバランスの良い食事です。まずは1つずつでもよいので、できるものからプラスしてみましょう。

食事の栄養バランスを チェックしてみましょう!

健康のためのかしい食べ方がわかる!

食の栄養 バランスチェック

明治の食育「食の栄養バランスチェック」
<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/exp/diagnosis/>



その日一日の食べた物を楽しく選ぶだけで、「主食」「主菜」「副菜」「乳製品」などの料理区分による食事のバランスと栄養素の過不足をひと目で確認できます。

気づいたことや改善したいことを書きましょう。

おすすめの朝食例



お皿の数は多くなくても、バランスの良い朝食にすることができます。免疫力にも関わる体温を上げるために、特に**たんぱく質や温かい汁物(飲み物)**を意識して摂ることがおすすめです。

体調管理のために意識したいこと

睡眠を
しっかりとる



食中毒に注意!
生ものなどは
避ける



直箸は避ける



うがいやマスクを
しっかりと



食事の際は、家庭内であっても風邪をひいている人がいたら感染するリスクがあるため、直箸はやめましょう。うがいやマスクなどの感染対策をした上で、**なるべく人混みは避けましょう。**

免疫力アップのために 意識したい食品の例

体温を上げる



たんぱく質

粘膜を強くする



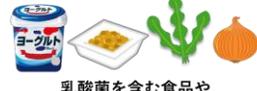
ビタミンA

白血球の働きを助ける



ビタミンC

腸内環境を整える



乳酸菌を含む食品や
乳酸菌の餌になる食品

バランスの良い食事が基本とした上で、体調管理のために特に意識して摂りたいのはこれらの食品です。**煮込みやスープ**などにすると品数が少なくても一度に摂れるのでおすすめです。

間食の選び方 (コンビニ・スーパー)

噛み応えのあるもの



脳のエネルギー源となるもの



食事で不足する栄養補給ができるもの



ホットドリンク



一度にたくさん食べると眠気の原因になるため、**こまめに補給**するのがポイント！塾などで夕食が遅くなる時は、夕方頃におにぎりやサンドイッチなどの腹持ちのよい**主食**を食べ、帰宅後は翌朝に響かないように**消化の良いおかず**を軽めに食べましょう。

試験前日の食事で気を付けること

・消化に悪いもの

・生もの

・辛いもの



消化が良くあたたかいもの



翌日の体調を万全にするため、消化に負担のかかるものや生もの、辛いものなどは避けましょう。**特別なものではなく普段から食べて慣れているもの**がおすすめです。

試験当日の食事について

当日の朝

食べ慣れている**バランスの良い食事**を



間食



お気に入りのお菓子は**気持ちの切り替え**にもおすすめ！

お昼

午後の試験で眠くならないように**食べ過ぎ**には注意！



おかずは生ものを避け、**しっかり火を通したものを**

緊張で朝食があまり食べられない時は、試験中に集中力が切れないように**間食**でエネルギーを補えると安心です。

保護者が受験生のためにできること

好きなものはモチベーションアップにつながる！



おにぎりの具



お弁当



夕飯のおかず

暖かい食事



信じて暖かく見守る



好きなメニューや、遅く帰宅したときに温かい食事が準備されているなどのちょっとした気遣いは本人に伝わります。また、**いつも通りに接して信じて暖かく見守る姿勢**も大切です。

受験生にぴったり！おすすめレシピのご紹介

朝食

豆腐とチーズの卵とじ丼



【材料 (2人分)】
 ・絹ごし豆腐 150g
 ・卵 1個
 ・ツナ缶詰 35g (1/2缶)
 ・だしの素 小さじ1
 ・スライスチーズ 2枚
 ・ご飯 茶碗2膳分
 ・万能ねぎ (小口切り) お好みで

【作り方】

- ①耐熱容器に豆腐をスプーンですくい入れる。
- ②卵に、汁気を切ったツナ缶詰、だしの素、小さくちぎったチーズを加え溶き混ぜたら①に入れる。
- ③ラップをふんわりかけて、卵が半熱になるように600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ④軽く混ぜたら、お茶碗に盛ったあたたかいご飯の上にかける。
- ⑤お好みで万能ねぎの小口切りをトッピングする。

包丁を使わずに10分でできる！忙しい朝でも作れる、簡単電子レンジレシピ。糖質とたんぱく質がしっかり摂れる1品です。食欲のない時にもおすすめです！

体調管理

野菜とチーズの具だくさんスープ



たんぱく質、ビタミンA、ビタミンC、発酵食品、食物繊維などが摂れるスープ。朝から体温を上げることができるので、朝食にもぴったり！夜食にもおすすめ。

【材料 (4人分)】
 ・明治北海道十勝 スマートチーズ熟成 チェダーブレンド 4個
 ・じゃがいも 1個 (7~8mmのいちょう切り)
 ・にんじん 25g (短冊切り)
 ・しいたけ 2枚 (薄切り)
 ・ねぎ 1/4本 (斜め薄切り)
 ・絹さや 20g (筋を取る)
 ・水 700ml
 ・固形コンソメの素 1個
 ・味噌 大さじ2弱

【作り方】

- ①鍋に水とコンソメ、じゃがいもを入れて火にかける。煮立ったら、しいたけとにんじんを加えて、弱火~中火にして6~7分煮る。
- ②煮ている間にスマートチーズを粗く手でほぐしておく。
- ③ねぎと絹さやを加えて3分ほど煮て、味噌を溶き入れる。器に盛り④をのせる。

間食

チーズ入り焼きおにぎり



【材料 (8個分)】
 ・明治北海道十勝6Pチーズ 2~3個
 ・明治北海道バター 20g
 ・ご飯 800g
 ・おろししょうが 小さじ2
 ・しょうゆ 大さじ2と1/3
 ・かつお節 10g

【作り方】

- ①チーズを乱切りして合わせて8かけ作る。バターは600Wの電子レンジで様子を見ながら10秒ずつ加熱し、溶かしておく。
 - ②温かいご飯におろししょうが、しょうゆ、かつお節を加えて混ぜ、①のチーズを中に入れたおにぎりを8個作る。
 - ③フライパン※に②を並べる。弱火から中火の火加減で表裏と側面をじっくりと焼く。
 - ④焼きあがった③に①のバターを全体に塗り、追加でさっと焼く。
- ※フッ素樹脂加工のフライパンでない場合は、サラダ油 (適量) をしてから焼いてください。

片手でさっと食べられるおにぎりは、試験や勉強中の間食にぴったり！たんぱく質も摂れるので、時間がない日の朝食にもおすすめです。

明治の食育 おすすめレシピ 受験生応援！レシピ特集



受験生応援！
レシピ特集

★ 明治の食育 ★
おすすめレシピ



明治 受験生応援レシピ