No. 426

心と体・まさかの対処 ULTIMATE CHEAT SHEET

受験生の栄養チートシート(チョコ・ラムネ・ブドウ糖・朝ごはん)

脳のエネルギー源はブドウ糖。ラムネ・チョコ・バナナの使い分けと、血糖値を急に上下させない食べ方、朝ごはん、試験当日の昼食まで。

Web版はこちら

ここだけ3行

1 脳の主なエネルギー源はブドウ糖。朝食で午前の活動を支える
2 甘い物は「少しずつ」。一度に大量は逆効果になりやすい
3 当日は食べ慣れた物を腹八分目。初めての物は試さない

脳はエネルギーの大食い

脳の重さは体重の約2%なのに、安静時に体が使うエネルギーの約2割を使うとされる(Raichle & Gusnard, 2002)。その主な燃料がブドウ糖(グルコース)。寝ている間も脳はエネルギーを使っていて、朝食は午前中の活動を支える。ただし、**「たくさんとるほど頭が働く」わけではない**。大事なのは量より、長い空腹を避け・急に上下させないこと。

◆ おやつの使い分け表

食べ物	特徴	使いどころ	注意
ブドウ糖が主成分のラムネ	ブドウ糖そのものなので吸収が速い	休み時間・試験前に数粒	原材料表示の最初が「ぶどう糖」の物を。一度に大量に食べない
チョコレート	糖分＋脂質。吸収の速さは製品による	休み時間に1〜2かけ	少量でも高カロリー。カフェインを少し含む
バナナ	糖質・食物繊維・カリウム	朝食・夕方の補食	持ち歩くと傷みやすい
おにぎり	炭水化物が中心で腹持ちがよい	昼食・塾の前の補食	具は食べ慣れた物を
ナッツ(素焼き)	脂質・たんぱく質が中心	空腹しのぎの間食	量を決めて。アレルギーに注意
ゼリー飲料	食欲がない時も口にしやすい	朝・移動中	これだけで食事を済ませない

◆ 血糖値を急に上下させない食べ方 5

甘い物を一度に多くとると血糖値が急に上がりやすい。少しずつが無難(食後の眠気の原因は血糖値だけではない)

☐ **1 甘い物は少しずつ**
ラムネなら数粒、チョコなら1〜2かけ。小分け包装なら量を決めやすい。

☐ **2 甘い飲み物をだらだら飲まない**
清涼飲料は糖分が多い物がある。勉強中は水・お茶を基本にする。

☐ **3 主食を抜かない**
ごはん・パンなどの主食は大事なエネルギー源。受験期の極端な糖質制限は避ける。

☐ **4 野菜・たんぱく質と一緒に**
野菜や肉・魚・卵・大豆製品と組み合わせたり先に食べたりすると、食後の血糖値の上がり方がゆるやかになるという報告がある。

☐ **5 長時間空腹にしない**
昼食から夕食まで間があく日は、おにぎりやバナナで補食する。

◆ 朝ごはん:抜かない・同じ時刻に 4

☐ **1 食べる習慣をつける**
研究をまとめた報告では、朝食は授業中の集中などに良い影響を示す研究が多い。ただし研究の質にはばらつきがある(Adolphus ほか, 2013)。

☐ **2 最低ラインを決める**
時間がない日は、おにぎり・バナナ・ヨーグルト・牛乳のどれかだけでも口にする。

☐ **3 本番と同じ時刻に**
朝の光と朝食は体内時計を整える助けになる。直前期は試験当日と同じ時刻に起きて食べる。

☐ **4 食欲がない時は夜を見直す**
夜遅い食事や夜ふかしが、朝の食欲のなさにつながっていることがある。

◆ 試験当日の食べ方タイムライン 5

① 朝食
試験開始の2〜3時間前までに、食べ慣れた物をふだんの量で。初めての物・脂っこい物は避ける。

② 移動中・会場
水かお茶を少しずつ。一度にたくさん飲むとトイレが気になる。

③ 試験前の休み時間
おなかがすいていたら、ラムネ数粒やチョコ1かけ。食べなくて平気なら無理に食べなくてよい。

④ 昼食
食べ慣れた物を腹八分目。揚げ物や量の多い物は消化に時間がかかる。傷みやすい物も避ける。

⑤ 午後の休み時間
少量の補給と水分。満腹にしない。

編集部おすすめ「補給セット」

①ブドウ糖が主成分のラムネ(小袋)②小分けのチョコ ③水かお茶 ④食べ慣れたおにぎり。どれも**模試の日に一度試して、自分の体に合うか確かめておく**。会場の近くで買えるとは限らないので、常温で保存できる物は前日に用意。おにぎりなど傷みやすい物は当日に(市販品は表示の保存方法と期限を守る)。

◆ 栄養のよくある失敗 6

☐ ✕ ~~試験直前に甘い物を一気に食べる~~
○ 数粒・1〜2かけを少量
血糖値の急上昇や胃の負担になりやすい

☐ ✕ ~~チョコを食べれば記憶力が上がる~~
○ 糖分補給の手段の一つと考える
受験生の記憶力を高めると言える確かな根拠はない

☐ ✕ ~~当日に初めてエナジードリンク~~
○ ふだんどおりの飲み物
カフェインへの体の反応が読めない

☐ ✕ ~~朝食を抜いて眠気を防ぐ~~
○ 軽くても朝食をとる
空腹は集中を妨げやすい

☐ ✕ ~~昼食をおなかいっぱい食べる~~
○ 腹八分目にする
満腹は午後の眠気につながりやすい

☐ ✕ ~~「頭が良くなるサプリ」に頼る~~
○ ふだんの食事と睡眠を整える
受験生への効果の確かな根拠は乏しい

持病・アレルギーのある人へ
このシートは一般的な情報で、医療上の助言ではない。糖尿病などで血糖値の管理をしている人、食物アレルギーのある人、体重や食事のことで悩んでいる人は、**補給の仕方や食事の内容を主治医に相談**する。カフェインのとりすぎは動悸や不眠の原因になり得るので、量にも気をつける。

◆ 確認テスト

1 脳が安静時に使うエネルギーは、体全体のおよそ？
a 8割　b 2割　c 5割　d 2%

2 ラムネを選ぶ時に見るとよいのは？
a 値段　b 形　c 原材料表示の最初が「ぶどう糖」か　d 色

3 試験当日の昼食として良いのは？
a 食べない　b 食べ慣れた物を腹八分目　c 初めて食べる名物
d 大盛りのカツ丼

4 勉強中の飲み物の基本は？
a エナジードリンク　b 何も飲まない　c 清涼飲料　d 水・お茶

◆ 解答

1 2割 重さは約2%なのに約2割

2 原材料表示の最初が「ぶどう糖」か ブドウ糖が主成分の物を

3 食べ慣れた物を腹八分目 満腹は眠気のもと

4 水・お茶 甘い飲み物をだらだら飲まない

参考資料 Raichle & Gusnard (2002) Appraising the brain's energy budget. PNAS 99／Adolphus, Lawton & Dye (2013) The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. Frontiers in Human Neuroscience 7／厚生労働省「睡眠対策」(健康づくりのための睡眠ガイド2023)

もっと無料で学ぶなら
原田英語.com
究極の英単語帳(PDF印刷)・共テ単 キョウテタン・共通テスト満点チートシート・英文法大全・英作文超絶採点くん・時事英語ナビ…
受験に役立つ無料の英語アプリと、約2,800本の記事。
原田英語.com
ほかのチートシート
(全439本・無料)