



大学生協事業連合  
斉藤 麻理子

# 管理栄養士からのお願い

2023年7月

単位を取るために勉強に集中するあまり、生活が不規則になり体調を崩していませんか。**勉強も栄養も一夜漬けではできません。**バランスのとれた食事は体調を整えるだけでなく、必要なエネルギーやビタミンなどを補給することができます。自炊や外食の際には「試験期に摂りたい栄養素」を意識して食事を選んでみてくださいね。

## 元気な身体で 試験期を乗り越えよう!!

### 試験期に摂りたい栄養素

#### 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

不足すると脳のエネルギーになるブドウ糖をうまくエネルギーにできず、脳が活発に働きません。

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させます。

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

### 管理栄養士

メニューフェア

7/3~7/15



カツオカツ南蛮丼中



スタミナたっぷり冷麺



唐揚げカレーマリネソース



蒸し鶏と小松菜の塩レモン

### 睡眠のポイント

良質な睡眠は  
メリットが  
たくさん  
あります!



#### 良い睡眠でいいこと

記憶力アップ 太りにくい

肌がきれい

作業の能率アップ

免疫力が高くなる

ストレスの軽減 といった効果があります。

睡眠の質を上げて、  
活動的な毎日を過ごしましょう!

#### ポイント① 入浴

ぬるめのバスタブに浸かってリラックスしましょう。寝る1時間前くらいがベストです。

#### ポイント③ カフェイン&アルコール

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② 照明

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④ 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、脳や身体を休めることができないといわれています。