

2012年1月11日

## いよいよ本番、受験シーズンに勝つエネルギーを！ 受験シーズンの「食事のポイント」と「試験当日の食事」についてご紹介 ～ ウイダーinゼリーで試験にWin! ～

森永製菓株式会社（東京都港区芝、代表取締役社長・矢田雅之）は、受験シーズンに勝つエネルギーとして「ウイダーinゼリー」の活用を提案します。勉強の成果を発揮するために、じつは「食事（栄養）」が重要なキーポイントになるということをご存知ですか？

例えばクルマが走ればガソリンが減っていくように、勉強で脳をフル回転させるとエネルギー源も消耗します。脳の唯一のエネルギー源は「炭水化物（糖質）」。食べ物から得た糖質は、身体の中でブドウ糖に変わり、エネルギー源として脳へと運ばれます。もしも、勉強はしっかりやっているのに、食事をおろそかにしていたらどうなるでしょうか？ 脳の唯一のエネルギー源である糖質が供給されないので、脳は活発に働くことができなくなってしまいます。受験シーズンの体調管理は非常に大切です。

今回は、受験シーズンにおける「食事のポイント」と「試験当日の食事」について、ご紹介します。



### 受験シーズンの食事のポイント

1日3食、規則正しい食生活が基本です。

特に「朝食」は、頭とからだを活動モードにシフトするために絶対に欠かしてはいけません。

**バランスの良い食事** 「主食＋主菜＋副菜＋プラス（果物・乳製品）」

**食事のボリューム** つい多くなりがちなのが、たんぱく質源の主菜。主菜も大切ですが、同様にビタミンやミネラル源の「副菜」が重要！ 炭水化物・たんぱく質・脂質をしっかりエネルギーに変えたり、体調を整える働きをするなど、食事に欠かせない“影の主役”なのです。

**低脂質のおかず** フライ系よりも、焼く・蒸す・煮る・茹でる、などの調理法のおかずがおすすめです。

朝、時間がないというときは、「ウイダーinゼリー<エネルギーin>」や「おにぎり」「パン」など、簡単に食べることができて、しっかり糖質補給できるようなもので補いましょう。

## 試験当日の食事 ~タイムスケジュール例~

試験開始時間を9時と仮定

|               |  |
|---------------|--|
|               | 試験開始の3時間前までに済ませましょう！！  |
| ~6:00<br>朝食   | <ul style="list-style-type: none"><li>● 脂質は控え炭水化物中心の食事</li><li>● 消化のよいもの</li><li>● いつも食べなれているもの</li><li>● 野菜は温野菜（食物繊維のとり過ぎはお腹の張りの原因に）</li></ul>  |
| 補食            | <ul style="list-style-type: none"><li>● 朝食～試験開始までにお腹が空いてしまった時</li><li>● 脂質の多いものは避け、すぐにエネルギーに変わる炭水化物源のものを選びましょう！<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 「ウイダーinゼリー&lt;エネルギーイン&gt;」「おにぎり」「あんパン・ジャムパン」「団子」「カステラ」「キャンディー」「果物」など</li></ul></li></ul>    |
| 9:00<br>試験開始  | 途中の休憩にちょっとエネルギー補給<br>(即エネルギーになるもの)<br>「糖質を含んだドリンク」「ウイダーinゼリー<エネルギーイン>」「キャンディ」「タブレット」など   |
| 12:00<br>昼食   | <ul style="list-style-type: none"><li>● まだ試験は残っているので、試験に必要な試験のための栄養素を含んだ昼食を考えましょう。<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 朝食と同じく低脂質で炭水化物が中心の食事</li><li>➢ お昼休みは長くて1時間程度...消化のよいもの</li></ul></li></ul> 試験を挟んだ昼食は、豪華でなくてOK!!<br>愛情たっぷりのお弁当なら...なおOK!! |
| 13:00<br>試験開始 | ラストスパート!<br>最後まであきらめず合格をつかみましょう！   |
| 15:00<br>試験終了 |  |

受験勉強も計画的に行っていたように、試験に備えて食事(栄養)の面でも“戦略”が重要なキーポイントとなります。できるだけ万全な状態で試験に臨めるように、試験当日を想定して、1週間前くらいからなるべく同じ時間帯に起きて活動し始める、などの生活習慣にした方が良いでしょう。

そして当日は、この食事タイムスケジュールを参考にしてください。

ただ、なかなか予定どおりにいかないのが現実です。もしかして緊張のあまり、「食事がのどを通らない」ということもあるかも！頭が働かない、なんてさらに焦って...。そんなときの強い味方が「ウイダーinゼリー」です。ゼリー飲料だから、なめらかなのどごしで小腹を満たすことができます。**ウイダーinゼリーで試験にWin!** 試験のお守り代わりに、いくつかカバンに入れて持っていきましょう！

### 受験生応援スペシャルサイト

「ウイダーinゼリー 勝利の本番力」はこちら

(PC) <http://weider-win.info>

(モバイル) <http://m-weider-win.info>