





受験シーズンに入り、3月4日の北海道立高一般入試の学力テストや大学入試の本番が近づいています。これまで勉強してきた成果を発揮できるよう、体調を整えて当日を迎えるにはどうしたらいいでしょうか。食事で気を付けたいポイントを管理栄養士に聞きました。

(2022年2月の朝刊記事を再構成しています。肩書や年齢は掲載当時)

**朝ご飯の体への作用のイメージ**

必須アミノ酸のトリプトファンは日中は精神を安定させ活力の源になるホルモンのセロトニンになり、セロトニンは夜、睡眠を促すメラトニンになると言われている

トリプトファン → セロトニン → メラトニン

乳製品や大豆製品、卵黄、バナナなどに多く含まれる

「朝ごはんを食べることがとても重要です」と話すのは札幌市豊平区役所健康・子ども課の管理栄養士佐々木香緒理さん(52)。朝食を食べることで胃や腸が動きだし、排便を促す体のリズムがつけられます。

さらに、朝食には午前中の活動に必要なエネルギーや栄養素を補給し、寝ている間に下がった体温を上昇させる作用もあります。佐々木さんは「体温が上がると体が徐々に活動モードになり、ベストパフォーマンスにつながります」とアドバイスします。

■勉強中におすすめの飲み物、夜食は

温かい飲み物を飲んでも一時的に体温は上がりますが、効果は長続きしないそうです。体温が低下してしまうと免疫力の低下にもつながるので、朝食は重要です。朝食では乳製品や大豆製品、卵黄やバナナなどに多く含まれる必須アミノ酸のトリプトファンをとると、夜の良い睡眠にもつながると言います。

ただ、夜の塾や予備校で夕食が遅くなるなど、食事のタイミングが乱れがちなのもいるかもしれません。佐々木さんは「おにぎりなどの軽食を夕方に食べるなどして、夜遅くにボリュームたっぷりの食事をするのは避けると良いですね」と話します。

**受験生の食事についてのQ&A**

**Q 勉強中の飲み物は**  
**A** コーヒーや緑茶、紅茶、一部の清涼飲料水に多く含まれているカフェインをとりすぎると、めまいや心拍数の増加、吐き気、興奮、不安などの症状が出ることも。エナジードリンクや栄養ドリンクには大量に含まれるものもあるので気を付けよう

**Q 甘い物が飲みたい**  
**A** ホットミルクや、甘酒と牛乳を同量合わせて電子レンジで温めた「甘酒ミルク」はいかがでしょう。アルコール分を含まない米こうじの甘酒がおすすめ

**Q 昼食後に眠くなる**  
**A** ランチは腹7分目から8分目くらいを目安にしよう

勉強が長引くと、夜に空腹が気になる日もあるかもしれません。どうしても夜食が食べたい時は、消化に時間のかかる脂肪分の多いものは避けた方が良いでしょう。おにぎりやうどんなどの炭水化物、ヨーグルトや豆乳、果物などを少量、就寝2時間前までにとるのがポイントです。

甘い物を食べたい時は糖分のとり過ぎで体に負担がかからないよう「チョコレートなら1〜2粒程度を。封を開けてついつい全部食べきってしまうことがないよう気を付けて」。

■集中力高めるには

**電子レンジで焼きリンゴ風**

①リンゴ1個を皮ごと6〜8等分に切って芯を除く  
 ②耐熱皿に並べ、ラップをふわっとかけて電子レンジで5分程度加熱する  
 ③好みてハチミツやヨーグルトを添える

※スティックシュガー1本を振りかけてレンジにかけても良い  
 ※2等分でも十分火が通る

**簡単卵リゾット**

①カップスープのもとと、茶わん半分のご飯を耐熱容器に入れてお湯を注ぐ  
 ②割りほぐした卵を加えてふわっとラップをかけて、卵が好みの固さになるまで電子レンジで加熱する  
 ③あれば刻みネギやパセリをふる

※カップスープは、コーンポタージュ系、わかめ系、コンソメ系など好きな味で  
 ※ウインナーや切ったベーコン、ツナ缶、冷凍のミックスベジタブルを加えても良い

**朝食にもおすすめ! ラップでおにぎり**

茶わん軽く1杯のご飯にサケフレーク大さじ1と、さやから外した枝豆を混ぜてラップで握る

思春期は、体の急激な成長に伴い、鉄分不足で貧血を発症するリスクが高い世代。貧血の症状には、顔色が悪くなるだけでなく、頭痛や疲れやすさ、動悸(どうき)、息切れ、月経異常などがあるものの、疲れやストレスと勘違いされやすくなります。

佐々木さんは「気付かないで貧血になっている可能性もある」と話します。貧血では集中力や理解力が低下する可能性も指摘されています。

貧血を予防するためには、鉄を含む赤身の肉や大豆製品、青菜などの食品を積極的にとると良いそうです。鉄の吸収を妨げるカフェインやタンニンを多く含むコーヒーやエナジードリンク、紅茶、緑茶は食事の途中や直後に飲まないよう気を付けましょう。

試験前日の夕食には「特別なことはせず、普段通りの食事をとりましょう」と佐々木さん。食べ慣れた食事で栄養を補給し、試験に臨もう。

岩崎志帆

北海道新聞 2025年1月17日

米コロンビア大学の研究者グループが

興味深い論文を発表しています。

結論だけを述べれば、習い事や地域活動といった課外活動を2年以上続けた人は、1年しか続けなかった人に比べて、大人になったとき、より高学歴かつ高収入になっていたというのです。

また、2年以上続けた人の中でも、習い事などにかかる週当たりの時間が長いほうが、より高い学歴と収入を得ていたそうです。

習い事を続けることと学歴・収入の上昇とをつないだのは、「非認知能力」と呼ばれる力です。認知能力と非認知能力の違いはいまや周知の事実なので、ここではくり返しません。現在では、非認知能力こそが、学力や年収、すなわち社会的・経済的な成功を支えており、生きる力の源泉であるという見方が教育学の主流です。

米ペンシルベニア大学の心理学者アンジェラ・ダクワース教授者『GRIT』は、この非認知能力についてわかりやすくまとめた世界的ベストセラーです。

ダクワース教授は、成功の可否を「IQや会的知性(社交性やコミュニケーション力など)、た目、健康な体のいずれでもなく、やり抜く力」と結論づけています。

何らかの活動を長期間かけやり抜くことはそれ自体に忍耐力が求められ、将のやり抜く力も育むと述べています。習い事をしている子どもが、親に急に「やめたい」と言い出すとは珍しくありませんが、親は毅然と「続けなさい」と答えたほうが、子どもの将来のためになるのかしれません。

AI時代に生きる若者にとって必要なスキルや特性は多岐にわたります。AIが生成するデータや結果を正しく評価し、適切な判断をするための論理的な思考力(知識と教養)は特に重要です。

AIの得意分野とは異なる、人間ならではの創造力が価値を持ち、新しいアイデアや課題解決の方法を生み出す力が求められます。

AIの利用に関する倫理的な問題を理解し、適切に対応する力が重要です。さらには強力な対人スキルとチームで働く能力が、AI時代にも求められます。

AI時代のキーワードは非認知能力プラス気合と根性ですよ!