



# 愛情メニューでプラス6点

## 受験生とその親御様

染谷 忠彦  
女子栄養大学常任理事

センター試験も終わり、受験シーズン真っただ中です。受験に挑む皆さん、調子はいかがですか。受験で一番大切なのは、勉強をしっかりとすることはもちろん、試験会場で実力を最大限発揮できるかどうかにあります。健康状態が合否を分けるといっても過言ではありません。

試験当日、具合が悪いなかで受験しても、100%の力は発揮できません。高熱を出し、医務室で医師・看護師に見守られながら受験しても、最後の科目終了のチャイムが鳴り鉛筆を置くと、悔し涙を答案用紙の上に落とすことになりません。全力投入ができません。かたが悔しさは、いかばかりでしょう。今すぐ生活リズムをチェックしてください。

人間は、朝起きて夜寝る、食事を3食きちんと食べる、これが普通の生活のリズムです。この大切なことを受験生と親は忘れがちです。思春期の親の役割は、子どもの進路と一緒に考えてあげた上で、適切なアドバイスができるか、健康面をちゃんと管理できるか、が大切です。

この時期は、風邪やインフルエンザに負けない料理で予防対策をしてください。温かいものを食べ、良質なたんぱく質、ビタミンC、ベータカロテンを取ることが大切です。

①肉類や魚には良質のたんぱく質が多く含まれ、免疫力を高めます。

②野菜や果物にはビタミンCが多く含まれます。このビタミンは、細胞同士をつなぐコラーゲンを生成し、抵抗力を高めてくれます。

③ニンジン、ホウレン草などの緑黄色野菜に含まれるベータカロテンは抗酸化作用があり、細胞を傷つける活性酸素の害から体を守ります。

こうしたポイントを意識した料理作りが、親だからこそできる強力なサポートです。



「親子で乗り切る大学受験」を合言葉に頑張ってください。東京箱根間往復大学駅伝競走で、2年連続2度目の総合優勝を飾った東洋大学の酒井俊幸監督も、練習とは別に、食生活の改善を図ったことが勝利への大きな要因の一つになったと言っていましたよ。