

試験に受かる！ 必勝食事メニュー

前日の夕食

トンカツ
雑穀米

早い時間に食べ、
腹八分目にとどめる。

アサリの味噌汁

当日の朝食

ざる蕎麦 or おにぎり

蕎麦はおろしや卵つけだけで。

移動中

糖質オフのガム

歯科専用キシリトールが◎。

試験30分前

カカオ70%以上の
チョコレート
ブラックコーヒー

脳を活性化。
砂糖や牛乳入りは避ける。

当日の昼食

ポークスープカレーに温玉

ご飯量は控えめ。または雑穀米。

休憩時間

ゆで卵、枝豆
素焼きのナッツ類

昼食の3時間後がグッド。

ビジネススマンよ、 卵を1日3個食べなさい

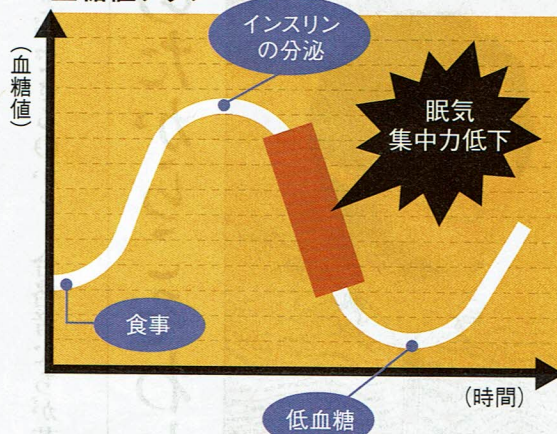
また、たくさんスパイスが脳を

豚肉にプラスしたいのはニンニクやねぎ、玉ねぎやニラなど。これらに含まれるアリシンがB₁の吸収を助けるためです。

それを補うのいうってつけの食材が豚肉です。勝負時の願掛けに、トンカツを食べるのも理にかなっています。豚肉と玉ねぎのガーリック炒めはおすすめです。

変えられなかった糖は乳酸となり、疲労が蓄積されていきます。B₁は記憶や神経伝達に関係しています。試験前の勉強や一夜漬けなどで頭を使うと、尿中のB₁排泄も多くあります。集中力の低下、注意散漫や忘れっぽくなったりしたら、B₁不足の症状かもしれません。

血糖値グラフ



GI値

食品	GI値
菓子パン	95
精白米	84
蕎麦	54
全粒粉パン	50

数値が大きい食品は要注意

刺激してくれるインドカレーもおすすめ。日本のカレーは小麦粉が多く入っているため、血糖値が上昇しやすいです。小麦粉が使われていないスープカレーがよいでしょう。カレーには白米ではなく、B₁や食物繊維の多いもち麦や雑穀米などを選

び、量も調整しましょう。蕎麦は白米に代わりB₁補給の食材としても重要視されています。カレーと合わせた南蛮蕎麦は、血糖値スパイクを回避できて一石二鳥。さらに、卵は脳のための最強食材。記憶力を高めたい、物忘れがひどく

朝の卵かけご飯は、血糖値の乱高下を防げるのでおすすめ。血糖値が下がりきる前、3時のおやつにゆで卵、夕飯は豚しゃぶに卵ポン酢など、工夫してみてください。

卵をたくさん食べると血中コレステロール値が上がリ、体に悪いのでは？と心配な人もいるでしょう。しかしこれは誤解。食事から摂るコレステロールは、血液中のコレステロールとは関係ないことが2015年に日本動脈硬化学会で発表されています。

なったと感じる人をサポートしてくれる食材です。卵の黄身には細胞膜の主成分であるレシチンが豊富。神経伝達物質の材料であるコリンも含まれています。頭を使うビジネススマンには、優秀なタンパク源として1日3個を食べることを勧めています。

