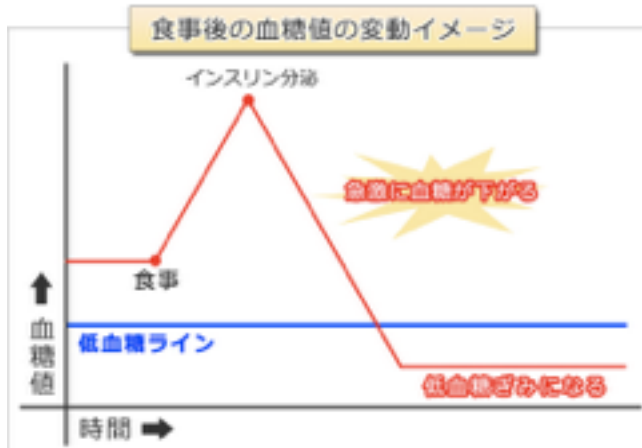


試験中の食事内容について

昼休憩後の試験中に眠たくなるのには理由があります。

急激に血糖があがる食事の取り方をすると、是正するためにインスリンが過剰に分泌され、健常者でもその後一時的な低血糖状態になります。低血糖により集中力の低下、眠気をきたします。インシュリンの過剰分泌は肥満や糖尿病の原因になるのも周知の通りですから、日頃の食事の見直しもしていきましょう。



(画像：引用)

食品によって、GI（グリセミック・インデックス）がある程度決まっています。GIとは、その食品を摂取することで血糖値が上昇するスピードをあらわします。

GIが高いほど血糖が急激にあがりやすくなります。GI60以上のものは摂取し過ぎないようにし、低GIの食品と一緒に摂取するようにしましょう。

高GI

90- 食パン、菓子パン、じゃがいも、お菓子全般（チョコレート含む）

80-90 白米、ビーフン、もち、うどん、ロールパン、そうめん、にんじん、ジャム、あんこ

70-80 インスタントラーメン、ベーグル、コーンフレーク、とうもろこし

60-70 パスタ、長芋、かぼちゃ、里芋

低GI

おかゆ、玄米、ライ麦パン、そば、中華麺、麦、春雨、野菜全般、果物全般、肉、魚

参考URL

<特にダメな例>

菓子パンだけ おにぎりだけ チョコレート、お菓子、缶コーヒー、ジュース

（受験期はキットカットなど、チョコレートを食べさせようとする大人も多いですがピーナッツ入りチョコレートなどは自殺行為だと思ってください！朝から血糖値が乱高下します）

試験日は、低GIのものを摂取するにはお弁当などを用意する必要があるため、難しければ炭水化物を少なめに摂取するようにするなどがおすすめです。また水分もとりすぎないようにしましょう。