

# ホップ・ステップ

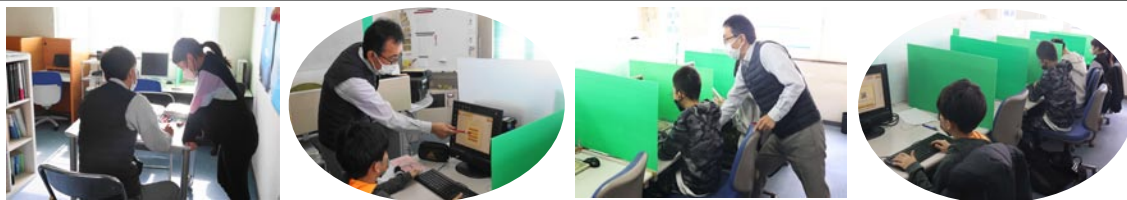


**新年慶、新学期がスタート！**

前年度の平均点を40点も下回るといって今年の高校入試でしたが、塾生は湖陵理科科、普通科、江南、北陽、明輝、東、標茶と全員が合格でした。

しかし、高校合格はゴールではなく3年後の目標、将来に向かって新たなスタート、努力が必要です。学力だけではなく数値では表すことのできない非認知能力を身に付けることもとても大切です。先日行われた野球のWBCでの大谷に選手の準決勝でのヒットを打って2塁ベース上でチームを鼓舞する気迫あふれる姿勢やメジャーリーガーのオールスターのようなアメリカチームとの決勝戦前の「今日だけはあこがれを捨てて戦いましょう」という言葉はチームの緊張をやらげ選手を勇気づけるものとなり、それが優勝につながったのだと思います。これが非認知能力です。

大谷選手のごさばは投手バッターとして超一流なだけではなく、野球に対する姿勢、目標に対する姿勢は人としても超一流だということですね。



春期講座のようす (3/25 から 4/4) ※2日、3日は道コンです 塾は3月から新学期がスタートしています



30期生で湖陵高校3年生の高橋聖奈子さんが日本現代写真家協会の写真コンテストで入賞しました。おめでとうございます！



27期生で専修を卒業し、22期生の斗内君に続き二人目の豊橋技術科学大学へ進む村上君



25期生で日赤北見看護大学の成瀬京さん、看護科を卒業後は助産師を目指すそうです



17期生で警察官になった小林君、今は釧路警察署の交通課の窓口勤務しています

すでに高校生になっても継続して通塾することを決めている人たちがいます。今まで積み重ねてきたことを続ける人とやらない人、格差はここで生まれるのです。

それは新高1生だけでなく新中1生も同じです。高校も中学校も1年生の学習内容は、それぞれの基礎となる学習ですからとても重要です。

同じく、小学生も中学生も新学年のスタートはとても大事です。勉強だけでなく何事も積み重ねることが結果につながります。

ゲームをすることも漫画を見ること、YouTubeを見ること、SNSでの友だちとのやり取りすることが悪いわけではありません。

それぞれ時間を決め勉強にも計画的に積極的に取り組ましましょう！出来るか出来ないかではなく、やるかやらないかなのです。

**小学生の娘のYouTube依存やめさせた秘策が話題の雑誌の連載に「目から鱗」**

1日2時間のYouTube視聴と内容と感想の報告を「義務付け」子育て中、子どもの気を引くために何かと便利なYouTube。一方で、度が過ぎると他のことが手につかず、困ってしまっている親も多いだろう。そんななか、まな娘のYouTube

Tube依存をやめさせることに成功した投稿が、ネット上で話題を呼んでいる。YouTubeを見るのが「苦痛になる」というとっておきの「秘策」を投稿者に聞いた。

「娘のYouTube視聴が止まらない。自分で制御できなくなったので妻と話し、娘に1日2時間のYouTube視聴を、義務付けたい。毎日必ず2時間観て内容と感想の報告を行うよう指示。娘は最初喜んだが1週間もせずに根を上げた。」

楽しい事も義務にされると苦痛になるとのこと。今はYouTube以外の遊びを取り入れている。

小学校2年生の長女のYouTube視聴をやめさせることに成功したのは、8歳と4歳の娘2人を育てるくり (@Crystallineazul)さん。

当初は「視聴時間を制限する」案や「視聴できないようにする」といった案も出たものの、「視聴したい」という気持ちに物理的に制限をかけてしまうと、かえってYouTube視聴への渴望が高まり、親に隠れて見たり、見られないイライラが問題行動に変わったりするのは「という懸念があった」といい、「一度、娘に嫌というほどYouTubeを見てもらおう。」

むしろ強制的に見てもらうことで視聴欲求を飽和状態にしてはどうだろうか「YouTube視聴を義務化し、内容と感想の報告を親に行うよう指示を出せば、YouTube視聴そのものが業務のように感じられ、視聴欲求も収まるのではないかと考えたという。」

「実は娘自身もYouTubeに依存気味なものには気づいていて、それでも自分でやめられないことに悩んでいるようでした。提案を受けた当初、娘は「1日2時間も見られるなんてラッキー！」と言っておりましたが、義務化されたYouTube視聴は過酷なもので、視聴中も感想などを考えながら見なければならず、これがなかなかきつかったようです。」

実践する際にはYouTubeの代わりに楽しめるものをできるだけ多く用意したといいい、現在はYouTube視聴はほぼせず「画用紙とはさみと糊で工作物を作る」「塗り絵をする」「お絵かきをする」「読書をしたり通信教材による学習及びその教材に付帯するゲーム機能に興じたりする」「4歳妹の遊び相手になる」「家事のお手伝いをする」など、YouTube以外の楽しみをたくさん見つけているそうだ。

子育てや夫婦関係に関することを中心に、日常生活の中で気付いたことを発信しているというくりさん。「これは我が家の娘の性格やYouTubeへの依存度、本人の問題意識等々、さまざまな条件を妻と協議し、勘案して生み出した取り組みなので、これをそのまま他のご家庭のお子さまに推奨する意図はございません。」

そのご家庭でのお子さまにあつたやり方で、僕の発信内容を参考程度にしていただけならと考えております」としているが、「視聴を義務付ける」という逆転の発想には、多くの保護者から「目から鱗」と驚きの声寄せられているという。

Yahoo News 3.23

|    |        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |    |   |             |   |         |                |              |      |
|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|----|---|-------------|---|---------|----------------|--------------|------|
| 30 | 29     | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9     | 8  | 7 | 6           | 5 | 4       | 3              | 2            | 1    |
| 日  | 土      | 金  | 木  | 水  | 火  | 月  | 日  | 土  | 金  | 木  | 水  | 火  | 月  | 日  | 土  | 金  | 木  | 水  | 火  | 月  | 日     | 土  | 金 | 木           | 水 | 火       | 月              | 日            | 土    |
| 休塾 | 昭和の日休塾 |    |    |    |    |    | 休塾 |    |    |    |    |    |    | 休塾 |    |    |    |    |    |    | 高橋入学式 | 休塾 |   | 中学期通常授業スタート |   | 春期講座最終日 | ◆学力コンクール(1・2年) | ◆学力コンクール(3年) | 春期講座 |

大きな声であいさつを！

過保護・過干渉は子供をダメに！

4月の予定

## 脳科学者が提言「低GI食は脳のベストパフォーマンスを引き出す」 子どもの成績にも影響

西 剛志 脳科学者（工学博士）

分子生物学者／日本総合研究所スペシャルアカデミックフェロー

長時間集中できない。記憶力が悪い。仕事や勉強でベストパフォーマンスを出したい——。そう思っている人は、食事内容を見直してはどうか。脳科学の観点から成功者とそうでない人の違いを研究している専門家によれば、ベストパフォーマンスを出す鍵となるのが「低GI食」だという。

——そもそも、低GI食とは。

簡単にいうと、食後の血糖値が急激に上がりにくい食事のこと。「GI」はグリセミック・インデックスの略で、食品に含まれている糖質がどれだけ血糖値を上げるかを、ブドウ糖を100として相対的に表した数値です。GIの値が100に近いほど食後の血糖値が急激に上がり、低いほど血糖値の上昇が緩やかになります。

かつて低GI食がダイエットにいいと話題になったことがあります。食後、血糖値があまり上がらなければ、血糖値を下げるインスリンの分泌量も少なくなる。血中のブドウ糖の量に応じて膵臓から分泌されるインスリンは、血中の糖を脂肪に変える働きがあるので、インスリンの分泌が少なければ、脂肪として蓄積されず、太りにくくなるからです。

この低GI食、近年、脳科学の分野でも非常に注目を集めています。最新の研究で、低GI食によって脳がベストパフォーマンスを発揮できるようになり、継続的な集中力や記憶力アップにつながるということがわかってきたからです。

### ■重さ2%の脳のエネルギー消費は約2割

——なぜGI値が、集中力や記憶力に関係しているのでしょうか。

私たちの脳は、重さにして体全体の2%ほどしかないのに、エネルギー消費は体全体の20～25%という大食漢。成長途中の子供は消費率がもっと大きく、5～6歳の子供で体全体の60%を使っているといわれています。この脳を十分に働かせるには、エネルギー源が必要です。それが糖質で、食品を構成する3大栄養素、すなわち糖質（炭水化物）、タンパク質、脂質のうち、脳に直接的に速やかに働きかけエネルギー源となるのは糖質しかありません。

お腹がすいて頭がぼーっとする、といった経験はないでしょうか？

これは、脳の唯一のエネルギー源である糖質が不足しているから。しかし一方で、ご飯をたくさん食べたなら眠くて仕方がなくなった、という経験もあるでしょう。これも、脳のエネルギーが低下していることがひとつの要因だからなのです。

——エネルギー源である糖質を大量に取っているのに、脳がエネルギー低下を起こしてる？

食事で取った糖質は、胃や腸の消化管で分解・吸収され、ブドウ糖として血液に流れ込み、血糖値が上昇します。すると、冒頭でも触れたインスリンが膵臓から分泌され、細胞がブドウ糖を吸収。一時的に高くなった血糖値が下がります。もし糖質をたくさん取るとどうなるか？ 血中にブドウ糖が一気に流れ込み、血糖値は急上昇。そこにインスリンが膵臓から大量分泌されると、今度は血糖値が急降下します。この血糖値の急上昇・急降下を「血糖値スパイク」といい、これが起こると血液中のブドウ糖が不足するため、脳がエネルギー低下状態になるのです。

——そうすると、脳の働きが低下する。

つまり、集中力、記憶力、実行機能、セルフコントロール力など、脳がつかさどる多くの力が衰えてしまうのです。脳を快適に活動させるには、糖質は少なすぎても多すぎてもよくない。血糖値スパイクを起こさないように食べることが大切です。それを実現するのが、食後の血糖値を急激に上昇させない低GI食になるのです。

低GI食が脳にいいことは、複数の研究で証明されています。たとえば12～14歳の子供を対象とした研究では、高GI値の朝食より低GI値の朝食の方が、記憶力や注意力などを調べる認知機能テストの結果が上との結果が出ています。パンとご飯ではご飯の方がGI値が低いのですが、5～18歳を対象に朝食の種類と脳の発達を調べた研究では、パン食が多い人よりご飯食が多い人の方が、神経細胞が集まる脳の灰白質が発達していることが明らかになっています。ご飯食の方が、総合的な知的能力が高い傾向があるという結果も出ています。

主食は「白」より「茶色」を選ぼう

——GI値は食品ごとに違うのですよね？ 各食品のGI値を知らなければならぬとすると、低GI食の実践は難しそうです。

低GI食か高GI食か。3つのポイントを覚えておけば、おおむね低GI食になります。ポイント1は、甘すぎるものに注意する。甘さはほとんどがブドウ糖によるもの。砂糖をそのまま使ったお菓子や甘い果物は、一般的にGI値が高いと考えてください。

ポイント2は、主食は「白」より「茶色」寄りのものを選ぶ。米、パン、うどん、パスタといった主食はほぼ糖質ですが、GI値は食べ物の色で異なり、白米より玄米、白い食パンより茶色のライ麦パン、うどんよりそばの方がGI値は低めです。色がついているものほど精製されておらず、食物繊維が多いため、血糖値の上昇が緩やかになるからです。

ポイント3は、食物繊維の量を意識する。主食の見分け方と同様で、食物繊維が多いものはGI値が低め。果物ではスイカやメロンより、グレープフルーツやリンゴ、お菓子ではケーキより高カカオのチョコレートの方が、GI値が低いのです。

——白米が大好き。集中力や記憶力は上げたいですが、好きなものも食べたい……。わがままな希望でしょうか。

そんなことは全くありません。高GI食でも低GI食に変える裏技があります。いくつか紹介しましょう。まずは、1度に食べる量を少なくする。白米のような高GI食は小分けにしてちょこちょこ食べると血糖スパイクが起こりにくい。次に、ベジファーストやミートファースト、フィッシュファーストを実践する。要は、野菜、肉、魚などを先に食べる。最後に白米を食べれば、血糖値の急上昇を抑制できます。

たとえばとんかつ定食。脳のパフォーマンスアップにおいては、とてもおすすめ。キャベツから食べ始め、とんかつや味噌汁に進み、最後にご飯を食べる。とんかつは油を使って調理しているので、油が腸壁に膜を作って糖分の吸収を遅らせる点もいい。

この「腸壁に膜を作る」も押さえておきたい裏技で、油と同様、乳製品も役立ちます。食パンにチーズをのせ、牛乳やヨーグルトと合わせれば食パン単体では高GI食でも、トータルでは低GI食になります。さらに、酸味も低GI食を実現させる裏技です。お酢やレモンですね。ラーメン、餃子、唐揚げなどには、ぜひこれらをかけてください。

——裏技を押さえていれば我慢不要。

まさにそうなのですが、一番大事なものは「無理をしない」。低GI食は脳のパフォーマンスアップにつながりますが、無理やりすれば脳にストレスがかかり、かえってパフォーマンスが下がります。

### ■朝食抜きは脳の発達を遅らせ感情的に

——受験合格を目指す子供の食を脳科学の視点からサポートする「受験フードマイスター養成講座」のカリキュラム「頭がよくなる食事」も担当されていますよね。

脳科学を生かした子育ての研究を行っていることもあり、全国の幼稚園・保育所で講演を行っています。その中で、「子供が言うことを聞かない」「キレやすい」「落ち着きがない」といった相談を受けることが非常に多いのです。

いま、朝食を食べないお子さんが増えていますよね。記憶や感情、行動の抑制など高度な精神活動をつかさどる脳の前頭前野は28歳までに成長するのですが、成長期に朝食を取らず脳のエネルギー源が不足すると、前頭前野の発達が遅れてしまう。すると感情が抑制しづらくなり、キレやすくなる。

低血糖で集中力が欠け、落ち着きがなくなる。「ウチの子供はADHD（注意欠陥多動性障害）なのではないでしょうか？」といった相談もよく受けるのですが、いろんな要因があるものの、低血糖も大いに関係しているでしょう。

食を通して、子供たちの脳のパフォーマンスを上げられないか。そのためには親が正しい知識を持つことが不可欠です。養成講座では、エビデンスに基づいた具体的な食事法を紹介しています。食事は本来楽しいもの。正しい知識で、親子ともに幸せになって欲しいと考えています。

（聞き手＝和田真知子／日刊ゲンダイ 2023/03/20）



3月も多くの方々から  
差入やお土産をたくさん  
頂きました。ありがとうございました！