

# 特集「早寝早起き朝ごはん」

先月号では、新型コロナウイルス感染症の影響による不要不急の外出自粛制限などにより、子どもたちの生活習慣の乱れが心配されることから、「早寝早起き朝ごはん」を実践することで学力と体力に大きな影響を与えることや、早寝と早起きの重要性について詳しく解説しました。

今月号では、朝ごはんと運動に関することや町内で実施している生活習慣改善の取り組みを紹介し、また、町内の各小・中学校で生活習慣に関するアンケートを実施しましたので、その結果について、掲載していきます。



## 1 朝ごはんのおはなし『食について』

### 【朝ごはんは1日の始まりの大切な食事】

小学校高学年～中学生は身体が大人になるために大きく成長する時期です。身長が伸び、筋肉の量が増え、必要なエネルギーやその他の栄養素が人生の中で多く必要となる時です。

この多くのエネルギーや栄養素は朝・昼・晩の3回の食事と間食によって摂取します。

### 【朝ごはんを摂る意味】

「朝ごはんを食べる時間がないから…」昼ごはんをたくさん食べればいいのでしょうか。答えは「ノー」です。朝ごはんを食べずに食事の回数を減らすと、肝臓での中性脂肪やコレステロールの合成が進み体脂肪が蓄積されて血清コレステロール（血液中のコレステロールの濃度）や中性脂肪が高くなります。こ

れは、肥満や脂質異常症（高脂血症：生活習慣病の1つ）の原因にもなります。

また、朝食欲がない人は、夜寝る前に食べていませんか。脂質の多い揚げものなどは消化されるまでに約12時間かかります。夜遅い時間に食べると胃の中に長い時間残っているために朝食欲がわかないことがあります。夕食はなるべく早い時間に食べ、消化するまでの時間（最低3時間くらい）を確保しましょう。

やむを得ず、寝る直前に空腹を感じた時は、温めた牛乳を飲むことをおすすめします。温かい牛乳を飲めば、胃に負担をかけず空腹感をやわらげ、身体を温めて心地よい眠りに入ることができます。

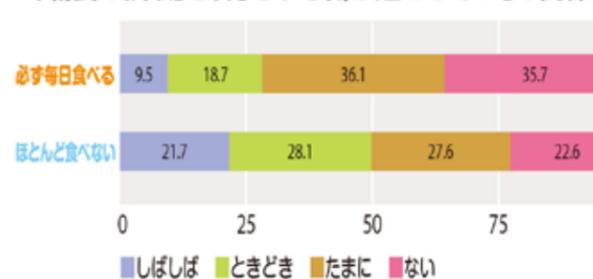
早寝早起きのリズムをつけるためにも朝ごはんは欠かせません。まず、「食べる」ところから始めましょう。



## ●朝食の摂取と気力の関係

朝食を食べている児童生徒の方が不調を訴える割合が低い傾向にあります。

### ●「朝食の摂取」と「何もやる気が起こらない」の関係



### ●「朝食の摂取」と「イライラする」の関係



出典：(独)スポーツ振興センター 平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書

# できることから始めよう!! その2



できることから始めよう!!  
『朝ごはん』の3つの実践をしてみよう!!

## ① 毎日、朝ごはんを食べるようにしましょう!

人は寝ている間にもエネルギーを使っており、特に脳は、寝ている間も働いているため、朝起きた時には、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。そのため、朝ごはんをブドウ糖をはじめとするさまざまな栄養素を補給する必要があります。また、まずは“食べる習慣”を身に付けることが大切ですので、手の込んだメニューではなくても大丈夫です。「ご飯やパンなどの主食+おかず」を基本形にして、食べることから始めてみましょう。

### ○ブドウ糖とは?

ごはん・パンなどの炭水化物が分解されてできる栄養素で、脳にとっては唯一のエネルギー源です。体内に大量に蓄えておくことができないため、毎食きちんと食べましょう!



## ② 朝ごはんをよく噛んで食べましょう!

「噛むこと」は脳が覚醒し活発になります。朝ごはんをよく噛むことで、セロトニンの分泌が増えるといわれています。また、口に物が入り、胃に送られてくると腸が動き始め、内臓も目覚めます。そして、それらは朝の排便にもつながるため、「よく噛むこと」はとても大切です。

### ○セロトニンとは?

脳と体を覚醒させ日中活動をしやすくさせるとともに、心のバランスを整える役割があります。

## ③ 朝ごはんを作ったり、皿洗いなどのお手伝いをしよう!

朝、家事などをする事で体を動かすことは、セロトニンの分泌にも効果的です。皿洗いをしたり、配膳をお手伝いしてみましょう。また、簡単な朝食づくりをご家族と一緒にしたり、一緒に朝ごはんを食べることで、家族のコミュニケーションの時間を作ってはいかがでしょうか。

