



# 「早寝・早起き・朝ごはん」



## 早寝・早起き・朝ごはん生活リズムつくりましょう！！

毎日、仕事や家事に忙しいなか、子どもを決まった時間に寝かし付けたり、起こしたりする事は大変ですよ。また、お子様も保護者の方も、朝ごはんを食べずに、登園、出勤する事はありませんか？もし、悩んでいる保護者の方がいましたら、家庭のペースに合わせて、改善していきましょう。では、どうしたら早寝・早起きの習慣ができるのでしょうか。また、朝ごはんの大切さ、朝に体が必要としている栄養素を伝えたいと思います。

### ☆朝日をしっかりと浴びるようにする

朝日を浴びることにより、体内時計が調整され、一日のリズムの始まりを整えることができます。できれば15分程度浴びるようにしましょう。可能であれば朝日が入る部屋で眠り、カーテンを開ければ朝日が入る状態がいいですね。

### ☆朝、決まった時間に起こし、お休みの日でも誤差は1時間程度に留める

早寝早起きを習慣付けるには、まず毎日決まった時間に起きる必要があります。土日だからと云々のんびり寝すぎないようにしましょう。ただし、人は1時間程度であればその日のうちに体内時計の誤差を修正できると考えられています。お休みの日でも、1時間程度の寝坊に留めましょう。どうしても起きられないようなら、まず上半身だけでも起き上がらせてみて下さい。そうすれば、体が起きる時間なのだとことを認識し目が覚めるはず。目覚まし時計や声掛けだけでは難しい場合には、ぜひ試してみてください。

## 1日3食のうち、どの食事でも大事ですが、朝ごはんは特に大事です！



1日3食しっかり摂って、かつそれぞれが栄養バランスのよい食事というのが理想的ではありますが、続けていくには無理は禁物。まずはできるところから始めていきましょう。たとえば、誰もが忙しい朝の時間。簡単に済ませることが多い朝食ですが、実はとても大切な意味をもっているのです。

朝食には睡眠中に低下した体温を上昇させて、休んでいた脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。朝食を抜くと、朝起きたときのエネルギー代謝が低い状態が午前中いっぱい続くこととなります。朝ごはんは、一日のはじまりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割を持っているのです。

また、家族で会話をしながら食べることは、食事の大切さを再確認する大切な機会になります。出勤時間や登園、登校時間の違いで家族全員が食卓に着くのが難しいのであれば、休日だけでもいいのです。朝食を家族で食卓を囲む機会にしてみてもいいでしょうか。

### ☆食欲がなくても朝ごはんは必ず食べる

食べ物を摂取することにより血行が促進され、体の中を目覚めさせることができます。少量でもいいので必ず朝食は摂りましょう。また、「噛んで食べる」ことでもメラトニン（睡眠ホルモンの一種）の分泌が促進されるため、ゼリーやドリンクなどではなく、食べやすいおにぎりや具の入ったお味噌汁などがおすすめです。

### ☆朝食に必要なのは3つです。

#### 「炭水化物」

でんぷん質を含むごはんやパン



脳はブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのためにも、大切なエネルギー源のひとつです。

#### 「たんぱく質」

牛乳やヨーグルト、チーズ、卵



たんぱく質は、筋肉や臓器を作り、栄養素を体に運びます。朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう。

#### 「ビタミン・ミネラル類」

野菜やくだものなど



体に活力をつけるためや、脳がブドウ糖を消費する時にも欠かせません。