

今回のテーマ：

規則正しい生活について

人の体には、約25時間を周期とする「体内時計」があります。しかし、私たちは1日24時間の周期で生活をしており、体内時計との差が積み重なると時差ボケの状態になってだるさを感じたり、体調不良になったりします。
朝の光と朝食による刺激には体内時計のズレをリセットさせる効果があるため、毎日「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活をするのが大切です。

体内時計を整えるために



寝る前のブルーライトはやめよう！

スマートフォンやテレビなどの光は、ブルーライトと呼ばれ、体内時計を遅らせてしまいます。



朝食をしっかりとろう！



食事の量は「朝4：昼3：夜3」が理想です。朝食から、主食（ごはんやパンなど）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品などのおかず）、副菜（野菜・海そうなどのおかず）、汁物をそろえ、バランスよく食べることが大切です。
また、夕食より朝食をしっかりとると肥満予防にもつながります。



朝食



睡眠

学習・運動

元気の輪

夕食

昼食

学習・運動



ふくしまっ子健康・体力 自分手帳（福島県教育委員会）より抜粋

昼間にしっかり体を動かそう！

昼間、活発に遊んだり運動したりすると、おなかが空き、食が進みます。また、昼間の疲れで早く眠くなり、ぐっすり眠ることができます。



さらに、朝食にたんぱく質をとると良いことが起こる！

朝食にたんぱく質をとる



夜にぐっすり眠ることができる



成績アップ！



たんぱく質からメラトニン(睡眠ホルモン)が作られる

学習内容は、睡眠中に脳に定着する

また、筋肉の形成にも効果的です。子どもたちの健やかな成長のために、朝食にたんぱく質をしっかりととりましょう。

【朝食におすすめ！たんぱく質が豊富な食品】



牛乳



チーズ



納豆



ウィンナー



卵

こんな生活に要注意

あてはまるところに☑してみましょう

- 朝食は食べないことが多い
- 休日前は夜更かししている
- 休日は平日より起きる時間が遅い



このような生活は、体内時計を乱す原因になります。新年度が始まると、慣れない環境で体調を崩しやすくなります。規則正しい生活をして、体内時計を整え、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。

今回の内容は、柴田重信先生の「時間栄養学」を参考にしています。
参考：「時間栄養学」化学同人 柴田重信著