

早寝・早起き・朝ごはん 脳の成長について



子育てアドバイス

子どもの体や脳の成長発達の基盤には、普段の生活リズムが大きく関わってきます。脳の発達に必要な「早寝・早起き・朝ごはん」という、たった3つの**基本的な生活習慣**を守ることによって、**頭も心も体もすくすくと成長**していきます。

これからの時代を担う子どもたちがすくすくと成長していけるように、早寝・早起き・朝ごはんの重要性を見ていきましょう。



子どもの体や脳の成長発達の基盤は生活リズムです

生まれたばかりの赤ちゃんは、昼夜関係なく眠っています。そして親とともに朝の光を浴びたり、日中起きて遊んだり、夜暗くなって就寝したりする活動を繰り返したりしていることで、少しずつ生活リズムがついていきます。

Q1 早寝・早起きの習慣はどうすればつけられるの？

人間の体は、暗くなると、自然に眠くなりますが、なかなか寝てくれない場合もあるでしょう。そんなときは、次の事を試してみてください。

- ①電気を消し、部屋を暗くする。
- ②大人が添い寝する。
- ③日中は戸外で遊び太陽の光を浴びる。
- ④寝る1時間前くらいは携帯やゲームをしない。

※朝太陽の光を浴びるとセロトニンというホルモンが出て、食欲や睡眠、呼吸などをコントロールします。

※就寝が遅くなった次の朝も、いつも通り決まった時間に起こしましょう。次第に、夜眠くなる習慣が身についていきます。

※気持ちが沈んだり、不安定になったりすると、夜眠れなくなります。たとえ寝たとしても、今度は朝起きられなくなり、引きこもりや不登校になることもあります。早寝・早起きの習慣はその両方を防ぐことにもつながります。

Q2 朝ご飯って面倒だけど…

夜ご飯を19時ごろに食べると、次の日の朝7時くらいまで**12時間空腹状態**になります。朝ご飯を食べず昼の12時まで何も食べずにいると、**17時間空腹状態**になります。そうすると、脳のエネルギーが不足し集中力や記憶力が低下する可能性が高まります。脳の活動エネルギーは主にブドウ糖です。ブドウ糖は体内に貯蔵しておけずすぐに不足します。そのため、**朝ご飯を食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力が低下**してしまうのです。ブドウ糖は花にとっては水。車にとってはガソリンのようなもので、脳を動かせるには、必須な栄養素です。

check

人間は、生まれた時、ほぼ他の子と大きな差がなく生まれてきます。しかし、小学校くらいになると、能力に少しずつ差が出てきます。その大きな要因は「早寝・早起き・朝ごはん」と言葉かけや愛情なのではないでしょうか。正しく生活環境を整えて、生まれてきたわが子の能力を、より引き出してあげましょう。

Q3 朝ご飯ってどんなものがいいの？

本来、体を休ませる夜に品数を多くご飯を摂取するより、これからエネルギーを使う朝に、品数多くご飯を食べた方が良くとされています。そして、朝は腹持ちが良く**ブドウ糖を安定して脳に送る動きをする、お米**がおすすめです。そこに1品、卵や納豆、いろいろな野菜を入れた具沢山の味噌汁などを加え、**よく噛んで食べれば**より効果的です。時間があるときは、そこに肉類や魚類、緑黄色野菜、海藻類、フルーツなど全品追加するのも良いし、その中から1品を追加するだけでも良いでしょう。

管理栄養士のおすすめレシピ

鮭ときのこの ホイル蒸し

塩分
0.9g



- 材料（4人分）
- 鮭……………2切身
 - しいたけ……………4枚
 - えのきだけ……………適量
 - しめじ……………適量
 - 玉ねぎ……………1/2個
 - 万能ねぎ……………少量
 - かぼちゃ……………1/16個
 - パプリカ……………少量
 - マヨネーズ……………大さじ3
 - ④ スkimミルク……………大さじ2
 - みそ……………大さじ1
 - レモン……………適宜
 - ミニトマト……………4個

【1食分の栄養価】 エネルギー185kcal/たんぱく質13.0g/脂質9.6g/カルシウム115mg/鉄1.2mg/塩分0.9g

■作り方

- ①しいたけ・玉ねぎ・かぼちゃ・パプリカは薄切りにする。えのきだけは1cmの長さに切り、しめじは小房に分ける。鮭は半分切る。
- ②ねぎは小口切りにし、④と混ぜ合わせておく。
- ③1人分ずつアルミホイルに、玉ねぎ・鮭・きのこ・かぼちゃをのせ、②をかけ、パプリカをのせて包む。
- ④湯気があがった蒸し器で15分間蒸す。ミニトマトを添え、くし形に切ったレモンをしばって出来上がり。

ここがポイント！

きのこ類をたっぷり使用し食物繊維が多く、血糖値低下に作用します。また、鮭からたんぱく質、かぼちゃ・パプリカからビタミンA、スキムミルクからカルシウムも摂れ、栄養バランスの良い一品です。

check

コロナワクチン接種 3月末で終了

新型コロナウイルスワクチン接種（秋開始接種）は3月31日までです。

9月20日以降にワクチンの接種を受けていない人で、接種を希望する人は早めの予約をお願いします。
※65歳以上の人の接種券は郵送済です。

■予約先 健康福祉課 健康増進係 ☎582-1133

3/6 WED	広報こおり3月号・広報こおり「お知らせ版」おはなし会	★
7 THU		♥
8 FRI	成人講座「質の良い睡眠とは」	◆
9 SAT		
10 SUN	◎大木内科医院 ☎575-3343	
11 MON	健康チェック&相談日	♥
12 TUE	1歳6か月児健診（R4年7月・8月生）	
13 WED	中学校卒業証書授与式	★
14 THU	成人講座「健康飲酒のススメ」	♥
15 FRI		◆★
16 SAT		
17 SUN	◎大山クリニック ☎583-2136	
18 MON	幼稚園修了証書授与式	♥
19 TUE	広報こおり「お知らせ版」3歳6か月児健診（R2年7月・8月・9月生）	
20 WED	◎掛田中央内科 ☎586-1315 ◎だて耳鼻科バオバオ ☎583-4178	
21 THU	セミナー「知ってみよう！介護保険のこと」	♥
22 FRI	セミナー「知ってみよう！介護保険のこと」 小学校卒業証書授与式	◆★
23 SAT		
24 SUN	◎かしの木内科クリニック ☎551-1411	
25 MON	保育所修了式	♥
26 TUE	すくすくカフェ「ママトーク」	
27 WED		★
28 THU		♥
29 FRI		◆★
30 SAT		
31 SUN	◎神岡クリニック ☎586-1318 ◎伊藤皮膚科クリニック ☎551-1121	
4/1 MON		
2 TUE		
3 WED	広報こおり4月号・広報こおり「お知らせ版」	
4 THU		
5 FRI	保育所保育始めの会	◆

- 成人講座 ●子ども向け講座 ◎休日当番医
- ◆母子手帳交付・すくすくの日（☎582-6045）へ事前にご連絡ください。
- 【子育て支援センター】：イコーゼ 10:00～11:30
- ♥ベビールーム（1か月～1歳5か月ごろのおさんと保護者）
- ★キッズひろば（1歳6か月ごろ～就園前のおさんと保護者）