NEWS

こどもの未来を育む「早寝・早起き・朝ごはん」

子育てアドバイス

町では東北大学加齢医学研究所の川島隆太先生の著書を、すくすく育児パッケージでプレゼントし、生活習慣の大切さを発信してきました。 かつては当たり前だった「早寝・早起き・朝ごはん」。しかし現代は、共働き世帯の増加やデジタルデバイスの普及により、つい「遅寝・遅起き・朝ごはん抜き」になりがちです。 こどもの成長を左右する生活リズムについて、改めて考えてみませんか。

1．早寝・早起きのカギは「朝」にある！

幼児期のしつけの基本は「体内時計」を整えること。夜ぐっすり眠るためには、実は**朝の過ごし方**が重要です。科学的にも明らかになっていることですが、朝の光は人間の体内時計を動かす大切なスイッチです。

・太陽の光を浴びる

朝起きて光を浴びると、約14～16時間後に眠気を誘うホルモン「メラトニン」が分泌されます。毎日決まった時間に太陽の光を浴びることで、夜の自然な入眠につながります。

・夜のスマホ・ゲームは控えめに

ブルーライトは脳を興奮状態にし、睡眠の質を下げてしまいます。夜ごはん前には使用を終えるなど、家庭でのルール作りを心がけましょう。

2.「朝ごはん抜き」は体・心・脳のガス欠

食事はバランスよく３食摂ることが基本です。特に朝ごはんは、一日のエネルギーの源となります。

・17時間の空腹がこどもに与える影響

午後７時に夕食をとり、朝食を抜くと、昼食まで約17時間も間が空いてしまいます。これでは、こどもたちの脳や体は『エネルギー切れ』の状態。まるでガソリンの空になった車が走ろうとするのと同じです。栄養が不足すると集中力が続かなくなったり、イライラしたり、体温が上がらず体がだるいと感じたりすることもあります。

・朝ごはんは「元気の源」

朝ごはんは、眠っていた脳と体を叩き起こし、一日の活動を始めるための『大切なスイッチ』です。栄養をしっかりとチャージして、心も体も健やかな一日をスタートさせましょう。

こどもたちの成長にとって、一食一食が大切な栄養源です。まずは早起きをして朝ごはんをしっかり食べましょう。

〇生活習慣を見直すといっても、何から始めればよいか迷うこともありますよね。まずは今の生活を振り返ることから始めてみませんか。

チェックリストで、わが家の「生活リズム」を確認してみましょう。

【チェックしてみよう！】わが家の生活習慣診断

- □ 毎朝、決まった時間に起きている？
- □ 朝日を浴びて、朝ごはんを食べている？
- □ 夜ごはんの後は、ゆっくり過ごせている？

※全部できていなくても大丈夫。まずはできることからはじめて、チェックできるものを増やしていきましょう！

令和８年度 すくすく子育て支援事業「ペアレントトレーニング」を開催します！

お子さんの行動に、「ほめ方が分からない」「しつけはどうすればいいの？」など、悩んだり迷ったりすることはありませんか。

町では、18歳未満のお子さんを育てている保護者を対象に、こどもの行動への具体的な対処法を学ぶ「ペアレントトレーニング」を開催します。児童家庭支援センターあおばより講師をお招きし、９月９日から11月18日まで、全６回にわたり実施します。

詳細は、広報こおりのお知らせ版でご案内します。ぜひこの機会にご参加ください。

管理栄養士のおすすめレシピ

魚缶の炊き込みご飯

ここがポイント！ 魚の缶詰を汁ごと使って炊き込むご飯です。たんぱく質も摂れますので、しっかりと食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

塩分 0.4g

■材料（６人分）

- 米 …… 3合
- スキムミルク …… 30g
- だし汁 …… 700cc
- にんじん …… 50g
- しいたけ …… 50g
- さんまのかば焼き缶 …… 1缶（120g）
- さやえんどう …… 適量

■作り方

❶米は炊く30分前にといで、ざるにあげておく。
❷にんじんとしいたけは、せん切りにする。
❸さやえんどうは、ゆでて斜めせん切りにしておく。
❹だし汁にスキムミルクを入れて溶かしておく。
❺炊飯器に、米・❹・にんじん・しいたけ、ほぐしたさんまを缶汁ごと入れて炊く。
❻炊きあがったご飯の上に❸を飾る。

【１人分の栄養価】 エネルギー 327kcal/たんぱく質10.4ｇ/脂質3.5ｇ/カルシウム111mg/鉄0.8mg/ 塩分0.4g

ドクターからワンポイントアドバイス

健康な腎臓を守るための生活習慣と検診のすすめ

慢性腎臓病は自覚なく進むため、早期発見が鍵です。毎年検診を受け尿検査と腎機能チェックを習慣にしましょう。また、血圧管理や減塩などの生活習慣改善で腎臓を守りましょう。気になる症状があれば早めに受診することをお勧めします。

（医）すずき医院（伊達市保原町） 佐藤 正（ただし）先生

広 告