

【生活習慣を見直してみよう】

『早寝早起き朝ごはん』という活動をご存知でしょうか？子どもの成長には、規則正しい生活習慣が大切です。生活習慣の乱れが、意欲・体力・気力の低下の要因の一つとして指摘されています。



●「寝る子は育つ」は本当です

睡眠には心身の疲労を回復させ、脳や体を成長させる働きがあります。

脳には海馬という知識の向上があり、睡眠中に活性化し、昼間経験したことを何度も再生して確かめ、知識として蓄積していきます。この海馬の働きを助け、子どもの成長に欠かせない脳内物質であるメラトニン（暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う働き）と、成長ホルモン（寝入ってすぐの睡眠時に分泌され、脳・骨・筋肉の成長を促す働き）は、眠っている間に活発に分泌されます。

眠る時間が遅くなると、これらの脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、早めの就寝を心掛けましょう。

朝日を浴びることで、脳の覚醒を促すホルモンであるセロトニンが分泌されます。先ほどのメラトニンは、セロトニンを材料にしているので、朝の光を浴びて、昼に活動を行うことで、夜にはメラトニンがたっぷり合成され、よく眠れるようになります。

●朝ごはんを食べよう

脳のエネルギーはブドウ糖です。ブドウ糖は蓄えておくことが出来ません。寝ている間にもエネルギーを使っているので、朝には必要な栄養素が少なくなっています。そこで、朝ごはんではブドウ糖をはじめとし、様々な栄養素を補給し、午前中に活動できる状態を作りましょう。よく噛むことで、脳が活性化し、活発に動き出すことが出来ます。

簡単にバランスアップできる 朝ごはんメニューを考えてみましょう



味噌汁も具材を工夫すると、一気に栄養価がアップします。
海藻やきのこ、切り干し大根、野菜などで食物繊維もたっぷりです。

オムレツにはチーズや野菜などを入れてみましょう。
ボリューム感も栄養もアップしますよ。



納豆ごはんプラスアルファ♪小松菜、納豆、ねぎ、海苔、しらすなどで
お手軽に栄養価がアップ出来ます。

今月のほけんのページは、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会のホームページと、文部科学省のホームページを参考にしています。他のレシピの紹介などもありますので、よろしければご覧ください。

看護師より