

心と体の元気のヒミツ

早寝早起き 朝ごはん

『睡眠』『朝の光』『朝食』には
どんな効果があるの？

『朝食』と
学力・体力・気力の
関係は？

よふかしおに

あさごはんまん

みぞしるちゃん

はやねちゃん

はやおきくん

© やなせたかし／やなせスタジオ



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

● なぜ「早寝早起き朝ごはん」が必要なのでしょう

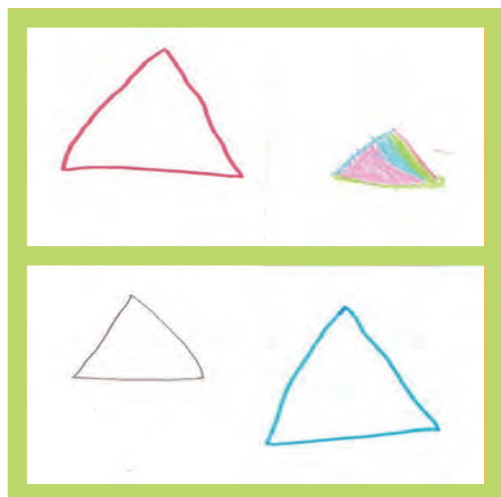
子供たちの健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。近年、子供たちの生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

家庭における食事、睡眠などの乱れを個々の家庭や子供の問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として、子供たちの基本的な生活習慣を確立させ、生活リズムの向上を図るための取組を推進していく必要があります。

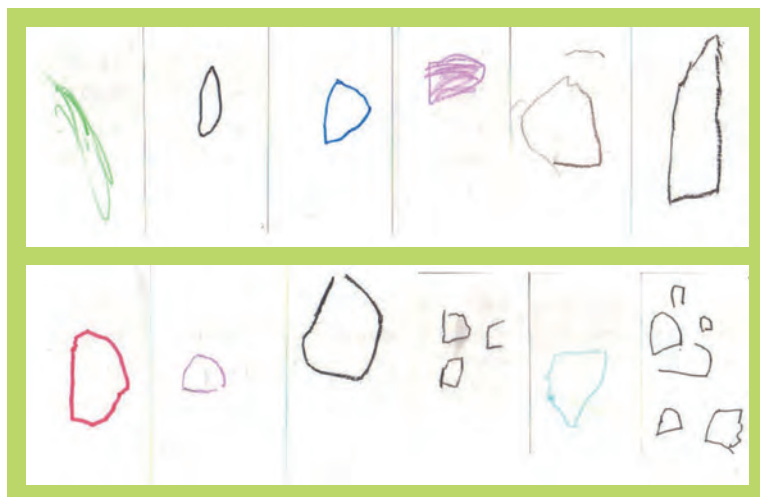
● 生活リズムの影響

斜線を描くことは図形の模写の中でも難しいため、三角形の模写は5歳児の脳の発達を調べる指標になるとされています。

生活リズムが整った
5歳児が描いた三角形



生活リズムが乱れた
5歳児が描いた三角形



幼稚園・保育所の年長児たちに三角形を見せて、それを模写してもらったところ、睡眠・覚醒リズム（起床時刻や就眠時刻）が不規則な子供たちは、規則的な子供たちに比べ、三角形を描けないリスクが高いことがわかりました。

不規則な生活リズムが、脳の中で認知（見たもの）と運動（模写する）を統合する機能に影響を与えることが示唆されたわけではあります。これは、就学後、漢字や図形を学ぶ子供たちにとって、規則的な生活リズムを幼児期にきちんと整えておくことの重要性を示しています。

睡眠は記憶の整理や定着とも関連しているため、睡眠不足は小学校以降学力の低下につながります。「早寝早起き朝ごはん」で日々の生活リズムを規則正しく整えることは、脳の発達にも影響する大切な習慣だといえるでしょう。



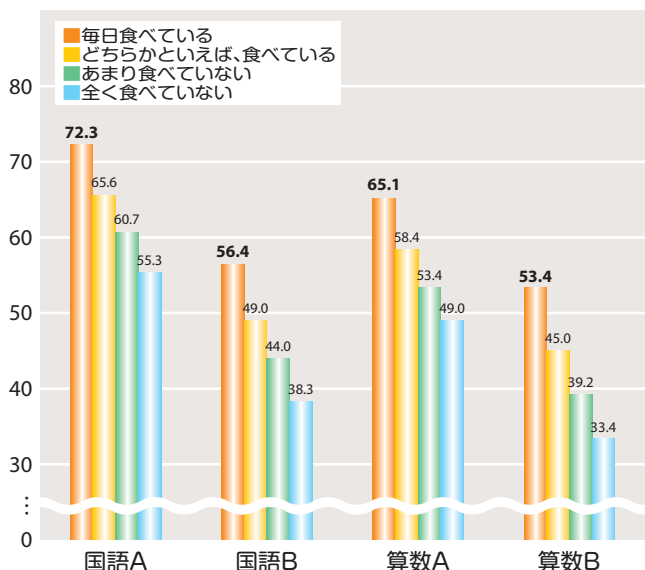
独立行政法人 国立青少年教育振興機構
理事長 鈴木みゆき 氏

朝食の摂取と学力・体力の関係

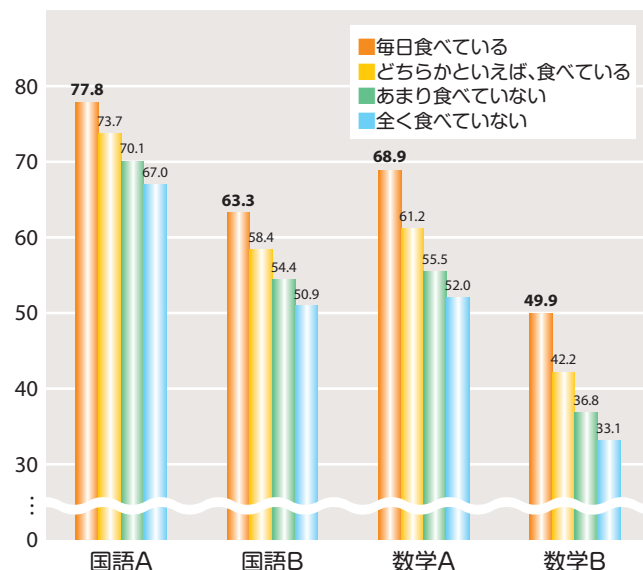
朝食を毎日食べている子供の方が、学力調査の平均正答率や体力合計点が高い傾向にあります。

● 学力調査の平均正答率

(%) 【小学6年生】



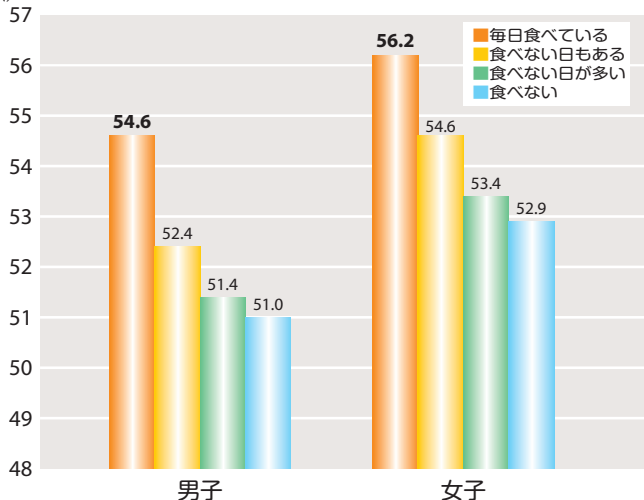
(%) 【中学3年生】



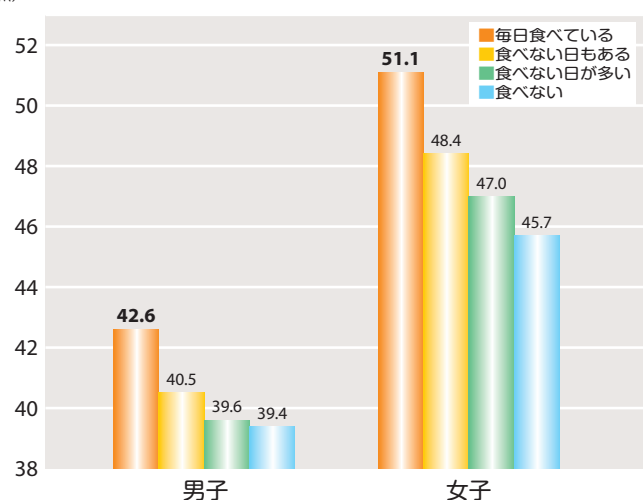
出典：文部科学省 平成30年度全国学力・学習状況調査
(Aは主として「知識」に関する問題 Bは主として「活用」に関する問題)

● 体力合計点

(点) 【小学5年生】



(点) 【中学2年生】

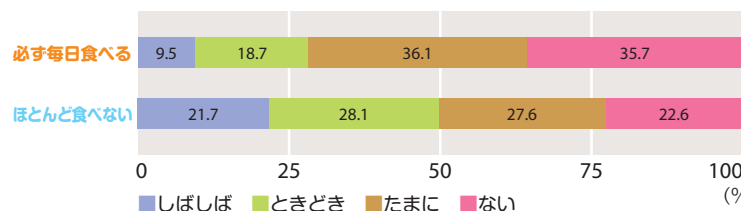


出典：スポーツ庁 平成30年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査

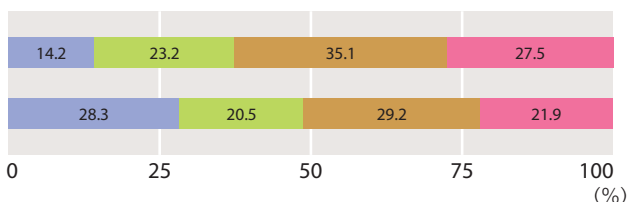
朝食の摂取と気力の関係

朝食を毎日食べている児童生徒の方が、欠食傾向のある児童生徒に比べて不調を訴える割合が低い傾向にあります。

● 「朝食の摂取」と「何もやる気が起こらない」の関係



● 「朝食の摂取」と「イライラする」の関係



出典：(独)スポーツ振興センター 平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書

科学的にも証明されています

●睡眠の効果

従来から「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、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工場があり、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ます。この海馬の働きを助け、子供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（寝入ってすぐの深い睡眠時に分泌され、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。寝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、午後9時ごろには就寝させるように心がけましょう。

●朝の光の効果

朝の光を浴びることによって、覚醒を促す脳内物質であるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がスッキリと目覚め、心の面では集中力が上がります。また、自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、活動に適した体になります。



セロトニンDojo 代表
東邦大学名誉教授 脳生理学者
医師 **有田秀穂 先生**

セロトニン分泌は、夜、寝ている時には無く、朝、起きると始まります。起きて直ぐにしっかりと分泌が始まる人もいれば、なかなか分泌が増えない人もいます。それは朝の苦手な人です。

それでも大丈夫です。起きたら、陽の光をたっぷり浴びて、体操をしたり、走ったりすると、セロトニン分泌が増えるようになります。また、朝ごはんをしっかりと噛んで食べることによって、セロトニン分泌は増えます。

一方、陽が沈むと、睡眠を促すホルモンであるメラトニンが合成されます。このホルモンはセロトニンを材料にしていますから、昼間の活動が大切です。昼にセロトニン分泌の多い生活をし、夜にはメラトニンたっぷりの睡眠を楽しみましょう。

●朝食の効果

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているので、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態なのです。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。

しかし、ドリンクやゼリーなどで栄養を摂りさえすればいいというわけではありません。朝食でもう一つ大切なことは『よく噛んで食べること』です。『噛むこと』で脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会とは

文部科学省と連携し、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進しています。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

地域全体で家庭の教育力を支える
社会的機運の醸成

会 長：有馬朗人（元文部大臣）
設 立：平成 18 年 4 月 24 日
会員数：299（平成 31 年 1 月現在）

連 携

文 部 科 学 省

関係府省及び官民連携による
全国的な普及の促進

平成24年度より表彰制度を創設し、優れた実践の表彰、更なる地域の取組みの活性化を図る

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の活動

「早寝早起き朝ごはん」国民運動を普及するための教材の作成・配布

様々なガイドブックを作成・配布し、講演会やイベント等で活用していただいています。

早寝早起き朝ごはんニュースレターの作成・発行

推進会員、一般会員等向けに最新のデータや活動報告等を記載したニュースレターを3ヶ月ごとに発行しています。

「早寝早起き朝ごはん」キャラバン隊事業

キャラクターとともに全国各地を回り、クイズや紙芝居等を行いながら、子供たちに「早寝早起き朝ごはん」に興味を持ってもらえるよう積極的なPRを行っています。

「早寝早起き朝ごはん」全国フォーラム及び総会の実施

専門家による講演やトークセッション等を通し、子供の生活リズムの重要性に対する知識や理解を深めることを目的として、毎年3月に実施しています



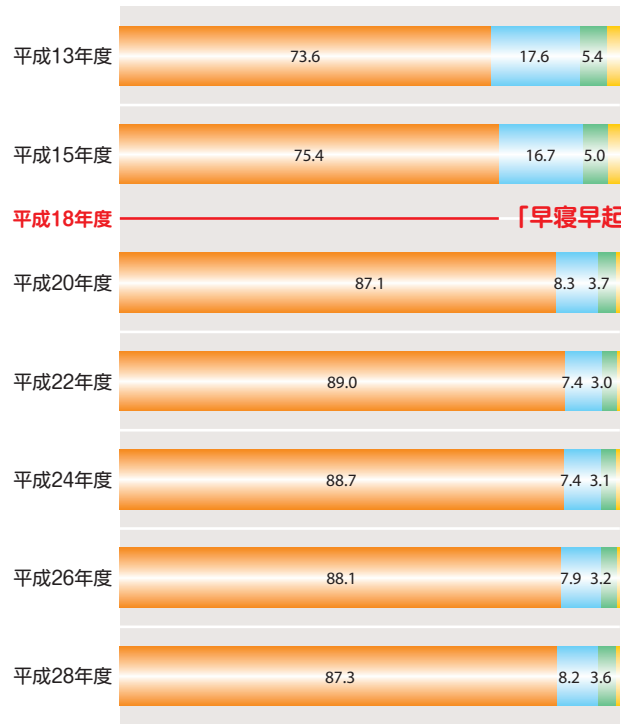
＜キャラバン隊事業＞

● 子供の生活リズムが改善されています

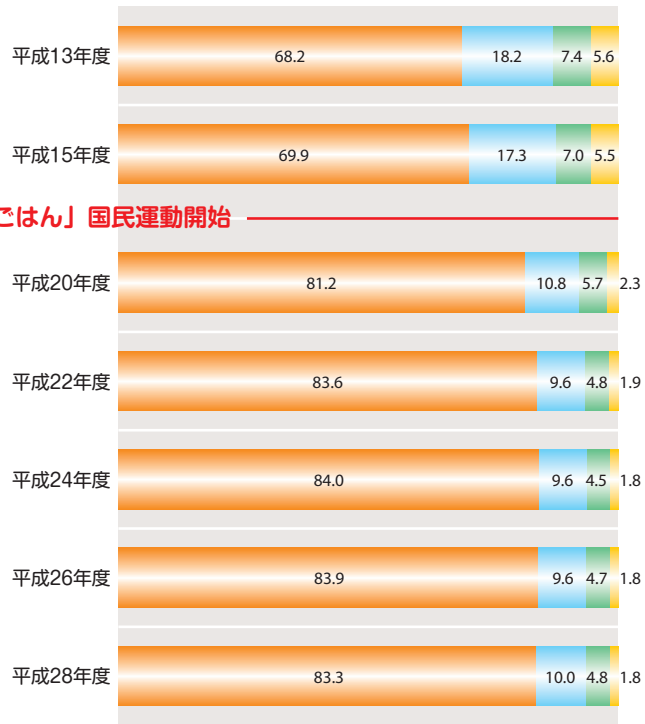
平成15年度と平成28年度を比べると、朝食を毎日食べる割合は小学6年生で11.9ポイント、中学3年生で13.4ポイント増加しています。

● 朝食を食べる割合

〔小学6年生〕



〔中学3年生〕

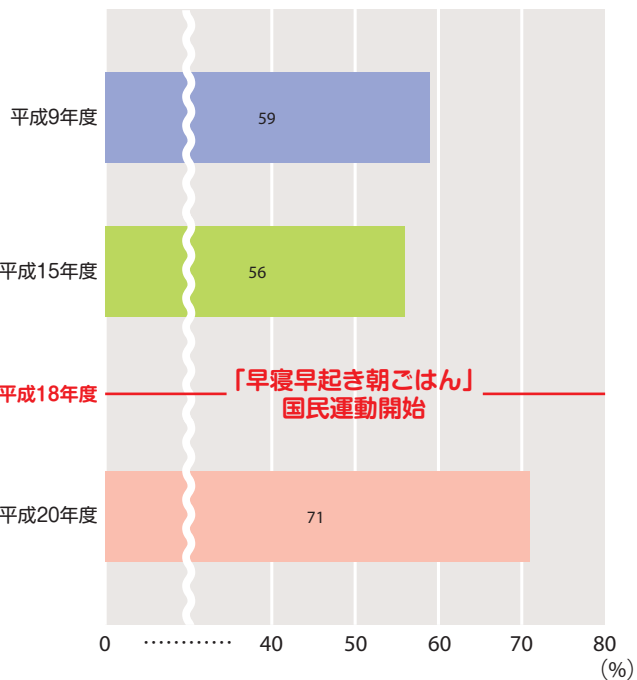


■毎日食べている ■どちらかといえば、食べている ■あまり食べていない ■全く食べていない

出典：文部科学省 全国学力・学習状況調査
 ※平成13年度は「平成13年度小・中学校教育課程実施状況調査」の数値
 平成15年度は「平成15年度小・中学校教育課程実施状況調査」の数値

朝起きる時間や夜寝る時間など規則正しい生活リズムが身に付くようにしている保護者が、平成18年以降、大幅に増加しています。

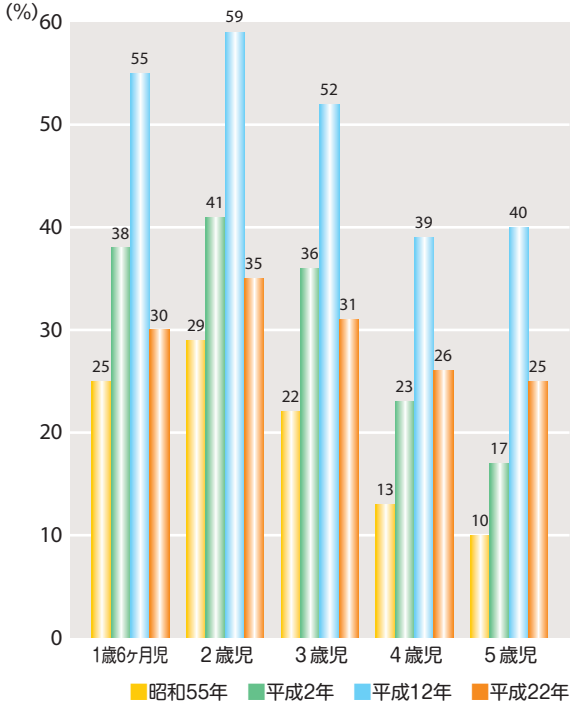
● 規則正しい生活をしつけている保護者



出典：ベネッセ教育総合研究所
 第3回子育て生活基本調査報告書（幼児版）

夜10時以降に寝る幼児の割合が大幅に減少しています。

● 夜10時以降に寝る幼児の割合



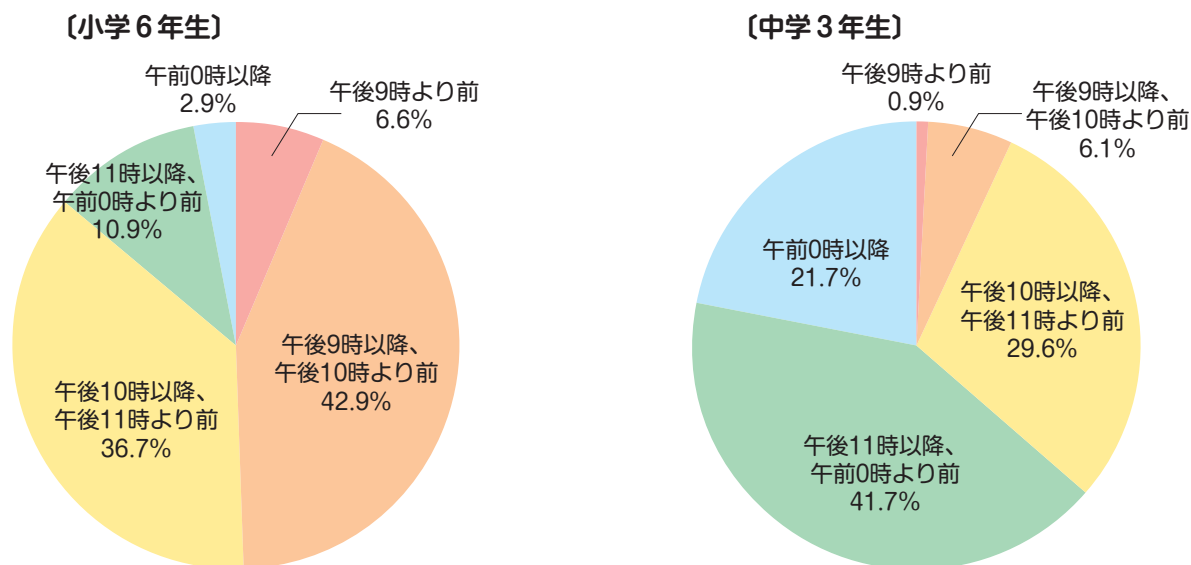
出典：（公社）日本小児保健協会 幼児健康度調査報告書

● 今後の課題

左のページのデータを見ると、幼児、小学生を中心に子供の生活リズムが改善されていることがわかります。

しかし、小学6年生の50%以上、中学3年生では90%以上が午後10時以降に寝ています。特に、中学3年生の21.7%が午前0時以降に寝ており、遅寝傾向が続いています。

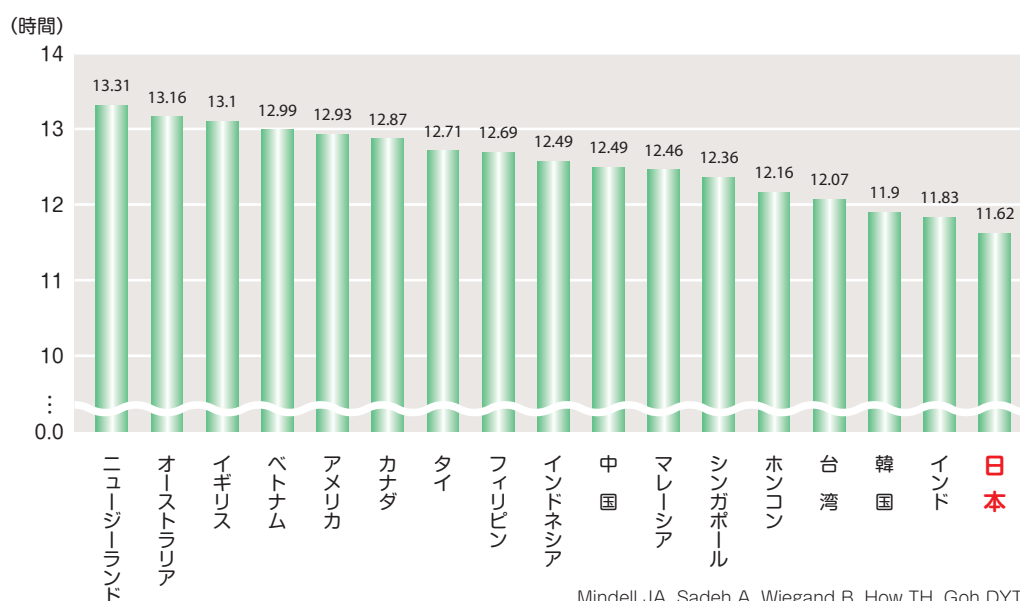
● 普段(月～金曜日)、何時ごろに寝ますか



出典：文部科学省 平成28年度全国学力・学習状況調査

更に、子供（0－36ヶ月）の合計睡眠時間（夜の睡眠時間+昼寝の時間）の国際比較を見ると、日本は11.62時間で、最長のニュージーランドの13.31時間と比べると1時間半以上短く、調査17ヶ国中最も短時間睡眠となっています。

● 子供（0－36ヶ月）の合計睡眠時間の国際比較（夜の睡眠時間+昼寝の時間）



Mindell JA, Sadeh A, Wiegand B, How TH, Goh DYT. Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. Sleep med 11 (2011)

これらのことから、子供の就寝時間や睡眠時間を改善するための取組みに力を入れることが重要であると考えています。

● 早寝早起き朝ごはんガイド・ポケットガイド・ポケットレシピ

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会では、ガイドブック等を作成・配布しております。イベントなどで役立ててください。

説明会や勉強会などに適した資料



〔幼児用〕



〔小学生 保護者・指導者向け〕



〔小学生向け〕



〔中学生・高校生向け〕

イベントなどで配布しやすいA5サイズの資料



簡単おかずでバランスアップ！



これ一品であたまとからだに栄養補給

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会推進会員一覧

(五十音順、敬称略)

【企業会員】

(株)伊藤園、エムエフエス(株)、(株)旺文社、大塚ウェルネスベンディング(株)、キッコーマン(株)、コカ・コーラ イーストジャパン(株)、シダックス(株)、(株)小学館集英社プロダクション、西洋フード・コンパスグループ(株)、(株)玉川繊維工業所、東京急行電鉄(株)、(株)ナガセ、(株)日本教育新聞社、日本マクドナルド(株)、(株)明治、(株)悠光堂、雪印メグミルク(株)、(有)ルーティ、(株)若葉共済会

【公益法人等・個人会員】

(一社)家の光協会、(公財)上廣倫理財団、お米マンOKOME・MANプロジェクト実行委員会、(認定NPO)おやじ日本、(学)香川栄養学園女子栄養大学、学習塾みち、(一財)学生サポートセンター、(公財)学校給食研究改善協会、(一財)教職員生涯福祉財団、子どもの早起きをすすめる会、(公財)才能開発教育研究財団、(公財)実務技能検定協会、(一財)社会通信教育協会、上越教育大学、小児神経学クリニック、(学)昭和学院、新宿柏木クラブ、聖徳大学・聖徳大学短期大学部、(社協)全国学校栄養士協議会、全国学校幼稚園PTA連絡協議会、(一社)マザー・ニア、(公社)マナーキッズプロジェクト、(福)大社会福祉協議会全国全国保健協議会、全国専修学校各種学校PTA連合会、全国米穀販売事業共済組合、(公財)ダノン健康栄養財団、東京学芸大学、(公財)図書館振興財団、(公社)日本一輪車協会、(公財)日本英語検定協会、(公財)日本漢字能力検定協会、(NPO)日本子守唄協会、(公財)日本数学検定協会、(公財)日本スポーツ協会・日本スポーツ少年団、(NPO)日本成人病予防協会、(公社)日本調理師会、日高町、日本PCA教育振興会、(公社)日本PTA全国協議会、(一財)日本ユースホステル協会、(公財)日本リトルリーグ野球協会リトルリーグ東京連盟、(公財)日本レクリエーション協会、はっぴーdoファミリー、早寝・早起き・朝ごはん実行委員会 in 宮城、(公財)古岡奨学会、(学)文化学園・文教大学、(公社)母子保健推進会議、(一社)マザー・ニア、(公社)マナーキッズプロジェクト、南新宿クリニック耳鼻科・小児科、(学)山野学苑、山野美容芸術短期大学、山野美容専門学校、U&Uクラブ、(NPO)幼児教育従事者研究開発機構、陽電研究所、岡 静子、佐々木貴康、鈴木みゆき、塚本栄樹、外川 泉、中村若男、久次辰巳、星野恭子、松岡浩蔵、村田佳祐、森田秀作

推進会員数：86 (平成31年1月現在)



全国協議会

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

〒151-0052

東京都渋谷区代々木神園町3-1

国立オリンピック記念青少年総合センター内

TEL：03-6407-7767 FAX：03-6407-7699

<http://www.hayanehayaoki.jp>



この冊子は、公益財団法人上廣倫理財団の助成による印刷物です。