



できることから はじめてみましょう

夜更かしをする
子供がいっぱいいるよ



1. 起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。

朝の光を浴びるとセロトニンが分泌され、心も体も元気になります。
曇りや雨の日でも十分に効果があります。

早寝早起き朝ごはん ポケットガイド

Hayane Hayaoki Asagohan

2. 朝ごはんは、家族と一緒に食べましょう。

子供が健やかに成長するためには、家族のコミュニケーションが
大切です。少し早く起きて、家族一緒に朝ごはんを食べる時間を作
りましょう。

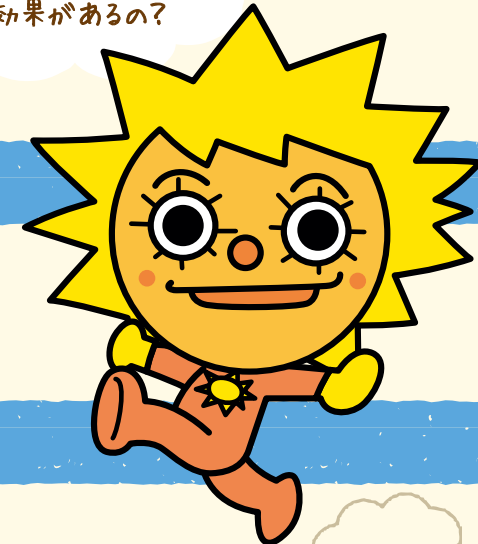
3. 家庭で基本的なルールをつくりましょう。

テレビ、ゲーム、パソコン、携帯電話、スマートフォン等は楽しく便
利ですが、子供たちの就寝時間や生活に大きな影響を及ぼします。
使い方や時間など「我が家のルール」について家庭内で話し合っ
てみましょう。



朝ごはんには
どんな
効果があるの？

睡眠の効果や
早く寝るためのコツも
わかるよ！



「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>



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

はじめに

introduction

大人が子供の生活習慣をつくり、
規則正しい生活習慣が子供の未来をつくります。

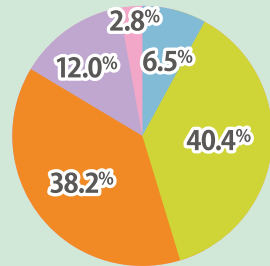
24時間型といわれる現代社会は、生活習慣が乱れやすい環境にあるといえます。夜型の大人が増えたのと同様に、夜更かしをする子供も増え、文部科学省の調査では、午後10時以降に寝る小学6年生が50%を超えています。

生活習慣の乱れは、子供の学習意欲や体力、気力に影響を及ぼします。このため、大人が子供たちに「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を小さな頃から身につけさせ、日々実践させることが大切です。

平日、何時頃に寝ているかの調査によると

小学校6年生の50%以上が
午後10時以降に寝ています。

■ 9時より前 ■ 9～10時 ■ 10～11時
■ 11～12時 ■ 12時以降



出典: 文部科学省 平成25年度全国学力・学習状況調査

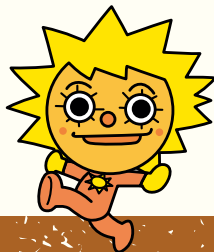
「早寝早起き朝ごはん」には
どんな効果があるか説明していくね!



よふかしおに



あさごはんまん



はやおきくん



はやねちゃん



みそじろちゃん



睡眠の効果 effects of sleep

睡眠には、心身の疲労を回復させるとともに、
子供たちの脳や体を発達させる働きがあります。

人の脳は、睡眠中にその日起こったことや学習したことを繰り返し再生し、知識として蓄積しています。したがって、より良い脳を育てるためには夜よく眠ることが重要です。

また、子供の脳や体の成長に欠かせない脳内物質である**メラトニン**と**成長ホルモン**は、眠っている間に多量に分泌されています。遅く眠ると、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時頃には就寝させるよう心がけましょう。

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
- 抗酸化作用(老化防止、免疫力増強)

成長ホルモン

- 骨・筋肉の成長を促す
- 代謝をコントロール(疲労回復、脂肪の燃焼、体組織の修復と再生)

Point!

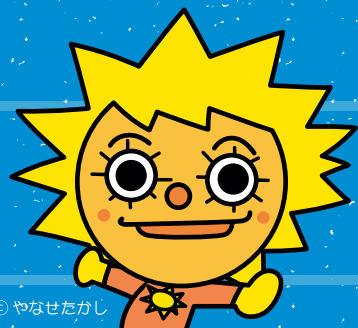
たっぷり眠らないと体も大きくならないし、
知識も増えない!
夜中に勉強するより、朝やお昼に勉強して、
しっかり眠ることが大切です。



©やなせたかし

©やなせたかし

睡眠の大切さはわかったけど…。
眠れないときは
どうしたらいいのかな？
早く寝るためのコツを教えるよ！



©やなせたかし

早く寝るためのコツ1

まずは早起き+外遊び

いきなり早寝にするのは難しいので、まず早起きからはじめましょう。
そして昼間はたっぷり外遊びをさせてください。
早く起きて、よく体を動かせば、疲れて早く寝ることができます。

早く寝るためのコツ2

暗く静かな環境を作る

“寝つきやすい状態”にするために、寝る時間が近づいたら部屋の中も少しずつ暗くしていきましょう。
最も強い刺激を与えるのは、テレビ、ゲーム、パソコン、携帯電話、スマートフォン等の画面から発せられる光です。また音の刺激もできるだけ少なくしたほうが眠るのに適しているため、これらの電子機器は、寝る30分～1時間前には消すように心がけましょう。

早く寝るためのコツ3

毎日同じ時間、 同じ流れで眠るようにする

同じ時間に夜ごはんを食べ、お風呂に入り、テレビを消し、寝室に移動するというように、毎日同じ時間に同じことを繰り返すことで、脳に眠くなるサイクルができます。子守唄を歌ってあげたり、昔ばなしを聞かせてあげるのも効果的です。



朝の光の効果

effects of morning sun



朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンである“セロトニン”が活発に分泌され、すっきりと目覚めることができます。

セロトニンは、心に安定感や満足感をもたらします。また、ポジティブな思考回路を作る働きがあります。



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

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も、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、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。

Point!

朝、家事等で体を動かすこともセロトニン分泌には効果的！
朝刊を取ってくる、朝食を配膳する等、簡単で毎日続けられる
お手伝いでセロトニンを増やしましょう。





朝ごはんの効果

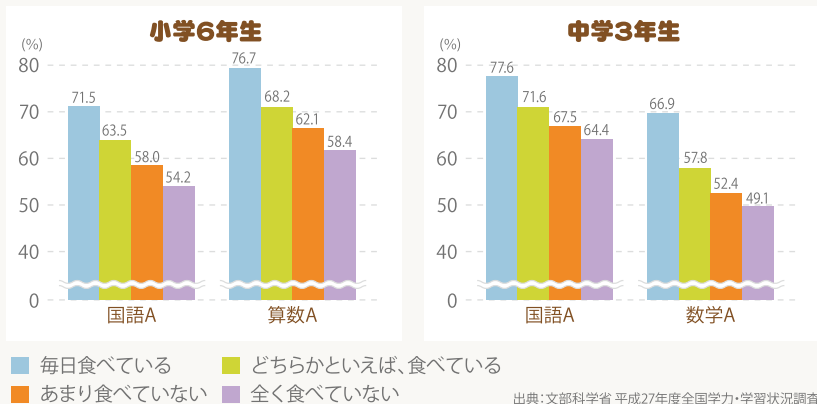
effects of breakfast

脳のエネルギー源はブドウ糖。朝、頭がぼーっとするのは、ブドウ糖が不足しているからです。

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っていて、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。そのため、朝ごはんはブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給する必要があります。

また、下のグラフから、朝ごはんを毎日食べている子供ほど学力調査の平均正答率が高い傾向にあることがわかります。朝ごはんを食べると、午前中からしっかり活動できる状態になり、勉強も運動もがんばれるのです。

学力調査の平均正答率



Point!

朝ごはんは「ごはんやパンなどの主食+卵や野菜などのおかず」を基本形として、まずは“食べる習慣”をつけましょう。
毎日決まった時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。



朝ごはんを食べる習慣がついたら、“質”についても考えてみましょう。

©やなせたかし

脳に効く! 朝ごはん

脳を働かせるための朝ごはんのポイントは二つあります。一つ目は、脳のエネルギー源であるブドウ糖を十分に供給すること、二つ目は、ブドウ糖が有効に脳細胞で使われるようにするための補助的な栄養素(ビタミンB群、必須アミノ酸のリジン)をきちんと摂ることです。



ご飯+豚汁+サラダ+納豆



©2005 Nintendo

川島隆太先生推薦
勝負朝ごはん

(東北大学加齢医学研究所 教授)

Point!

ブドウ糖の供給源である主食(ご飯やパン等)はきちんと食べましょう。
ビタミンB群は、豚肉等に多く含まれます。
にんにく、ねぎ、たまねぎ等を一緒に摂るとより効果的です。
リジンは豆類(納豆、豆腐等)や卵黄、乳製品に多く含まれています。