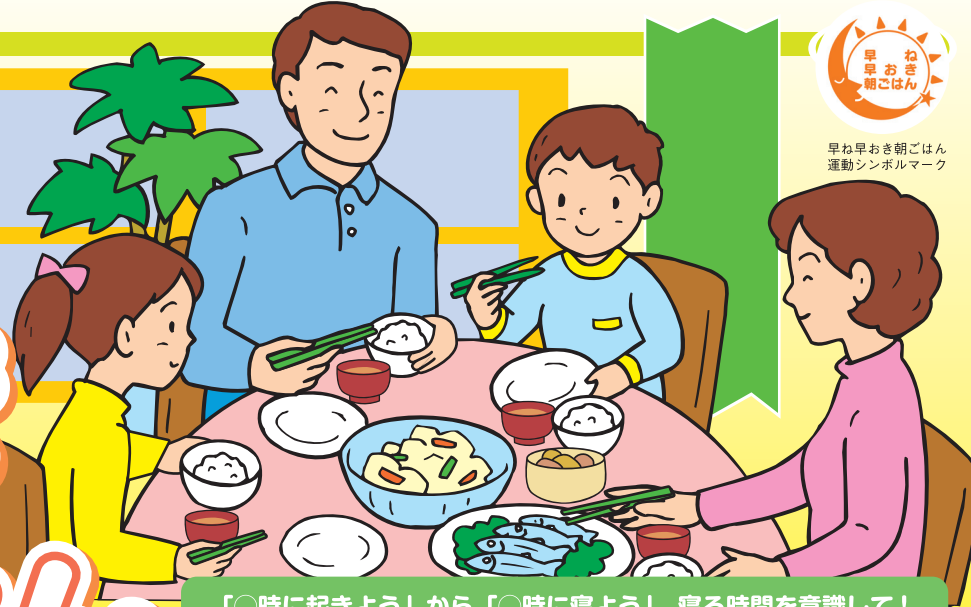


# 早寝 早起 朝ごはん



早ね早おき朝ごはん  
運動シンボルマーク



「〇時に起きよう」から「〇時に寝よう」。寝る時間を意識して！  
早朝に太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを整えることができます。  
朝ごはんは午前中の活動に必要不可欠！



## 睡眠

## 脳が元気に働くための

## 2つの条件

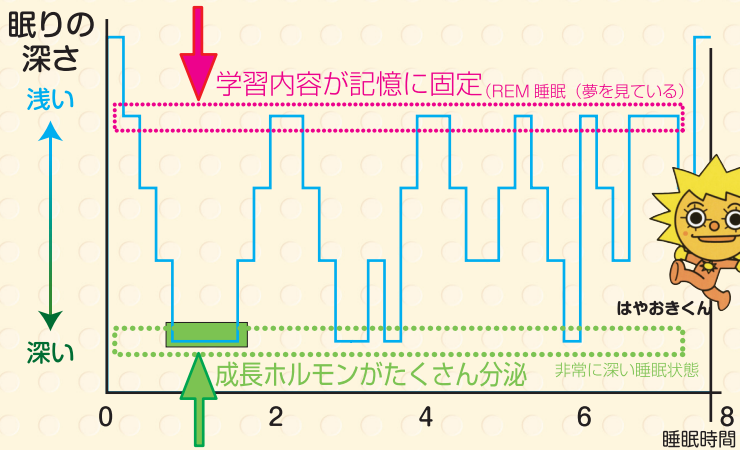
## 食事



### 睡眠のリズムと心身に与える影響

★REM 睡眠の周期が多くあるほど  
学習内容が記憶に固定されます。

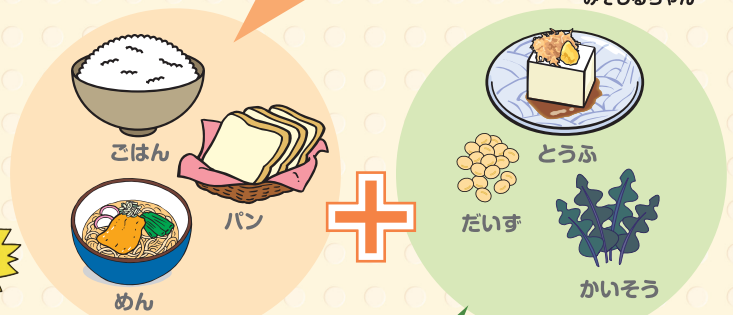
(睡眠時間が短いとREM 睡眠の周期も少なくなります)



★寝始めて最初の深い眠りで成長ホルモ  
ンが最も多く分泌されます。

早く寝て、十分な睡眠を  
とりましょう。

脳のエネルギーのほとんどは炭水化物です。  
でも、これだけでは脳のにとっては  
食べていないのと同じ！



ブドウ糖  
(炭水化物)

必須アミノ酸

体がブドウ糖の代謝を  
促進するための栄養素



ブドウ糖と必須アミノ酸が  
そろってこそ、  
脳は活発に働きます！



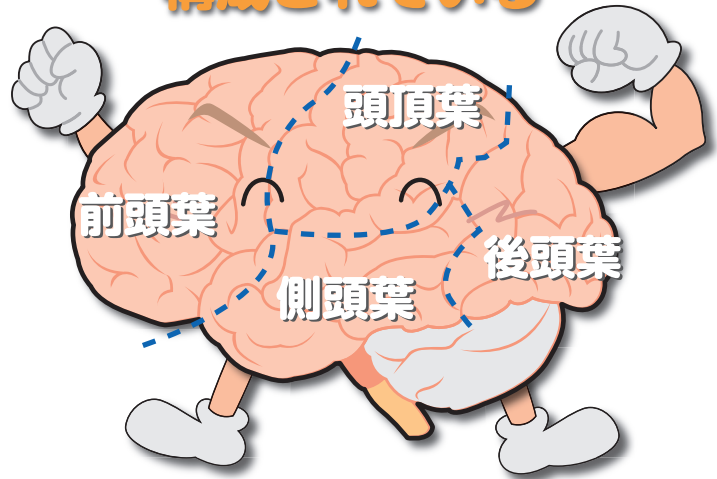
## ★脳の働きと生きる力

新しいことを創造する力、行動や情動を制御する力、人とコミュニケーションを円滑に運ぶ力、記憶や学習、集中力といったまさに「生きる力」と言われている重要な力は前頭前野から生まれています。

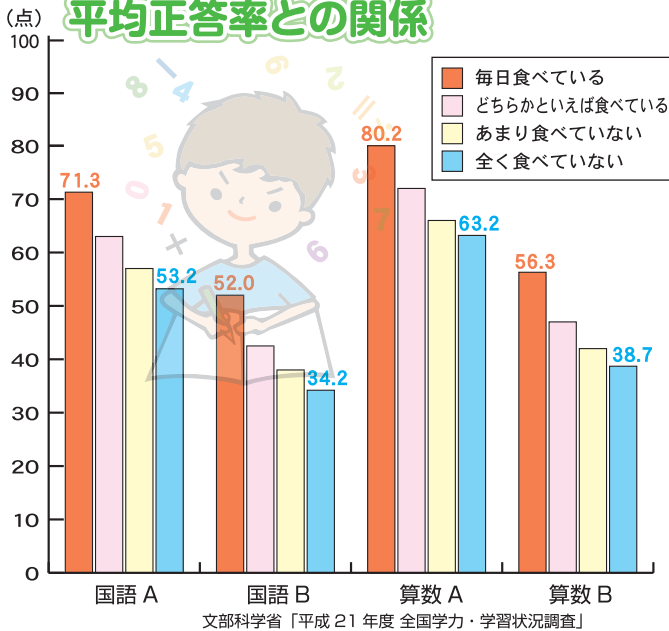
## ★脳を鍛える

日常生活の中で前頭前野を鍛えるには、料理を作る行為や、親子でふれあうだけでも前頭前野のトレーニングになります。また、認め、褒めると、子どもの脳にたくさんの刺激をあたえることができます。  
 〈東北大学教授 川島隆太氏〉

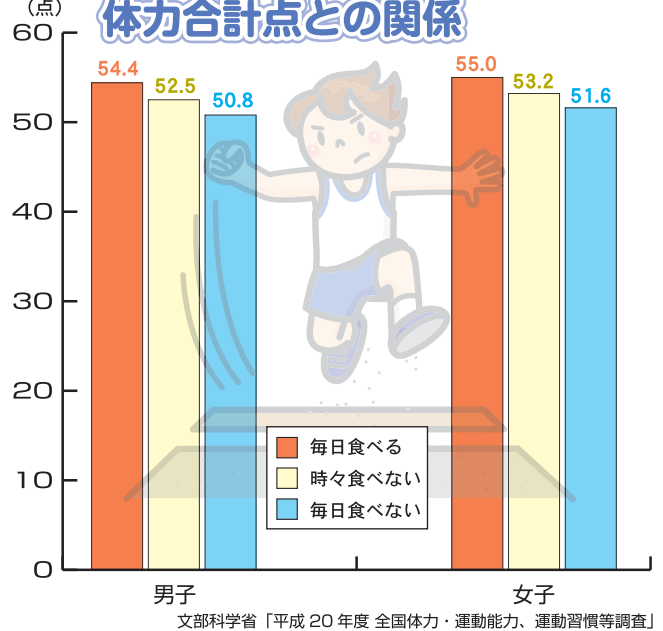
## 大脳は4つの部分で構成されている



### データ 1 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



### データ 2 朝食の摂取と新体力テストの体力合計点との関係



朝食を摂取した子どもの方が、学力調査の正答率や新体力テストの体力合計点が高い傾向にあります。

## 子どもの健康をつくる食生活のポイント

1 家族そろって朝ごはんを食べましたか？

2 主食を食べましたか？

3 たんぱく質は？

4 食物繊維を食べましたか？

5 ミネラルも？

6 主食3：野菜2：魚・肉1の割合

7 食卓を囲んで楽しく会話ができましたか？



ファイトのはじめは朝ごはん

参考：「子どもの生活習慣づくりフォーラム in 中部」岐阜女子大学（平成21年度）  
 九州地区子どもの生活習慣づくりフォーラム報告【概要版】（平成21年度）  
 「子どもの生活習慣づくり取組事例集」文部科学省