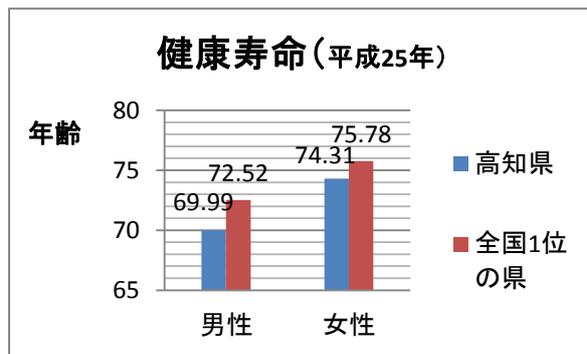
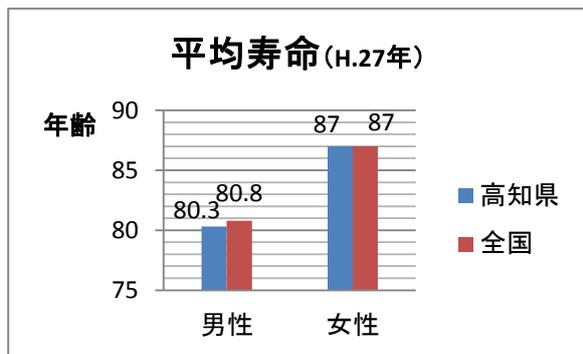


健康寿命ってなあに・・・？

平均寿命は、0歳の子どもの平均してあと何年生きられるかを示す「平均余命」のことで、健康寿命は、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間（介護などの必要がなく日常生活を支障なく過ごせる期間）を示します。



健康寿命を延ばすには
子どもの時からの生活習慣
が重要なんだって！

しっかり睡眠

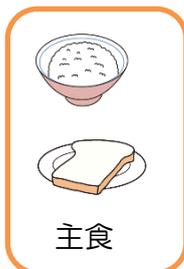
昔から、「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。子供の成長に欠かせない脳内物質であるメラトニン（暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う働き）と成長ホルモン（寝入ってすぐの深い睡眠時に分泌され、脳、骨、筋肉の成長を促す働き）は眠っている間に活発に分泌されます。



しっかり食事



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ないので、すぐ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ため、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。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。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。



ごはんやパンなどを
食べると、分解されて
ブドウ糖になります。



脳のエネルギー
となって元気に
活動できます。

運動やスポーツ

適度な運動やスポーツを生活の中に入れましょう。

