

## 早ね早起き朝ごはん は なぜ大切？

★ 脳には「海馬」という新しい記憶の貯蔵装置があります。眠っている間に、昼間したことや勉強したことが、ここで整理されて脳に蓄積されます。睡眠時に出る「メラトニン」というホルモンが知識を蓄積することに役立つのだそうです。また、骨の成長を促す成長ホルモンも睡眠時に多く分泌されます。特に子どもの場合は、夜10時から午前2時の間はしっかりと睡眠をとることが重要といわれています。

★ 私たちは「夜になると眠り、朝になると目覚める」ことを毎日繰り返しています。また、体温が高くなったり低くなったり変化することも、健康を保つのに大切なホルモンが出ることも、ほぼ1日のリズムをもって繰り返しています。このような様々なリズムを整える役割をしているのが脳にある生体時計です。この生体時計は25時間の周期でリズムを刻んでいます。それを朝の光を浴びることによって、無意識のうちに地球時間の24時間にリセットされているので、リセットのチャンスを失ってしまうと、体温やホルモン、睡眠と覚せいのリズム等がずれてしまい、時差ぼけのような状態になり、体調不良を招いたりします。

★ 1日3回の食事の中で、特に朝ごはんが重要とされる理由は体のリズムと関係があります。朝ごはんを食べることは、朝の光を浴びることと同じように生体時計を調節する役目をしているからです。もちろん、朝ごはんは体温を上げ、脳と体を動かすエネルギー源としても重要です。「早ね早起き朝ごはん」は、頭すっきり、集中力アップ、元気に活動できる状態になる生活リズムです。