

はやね はやお あさ  
「早寝・早起き・朝ごはん」

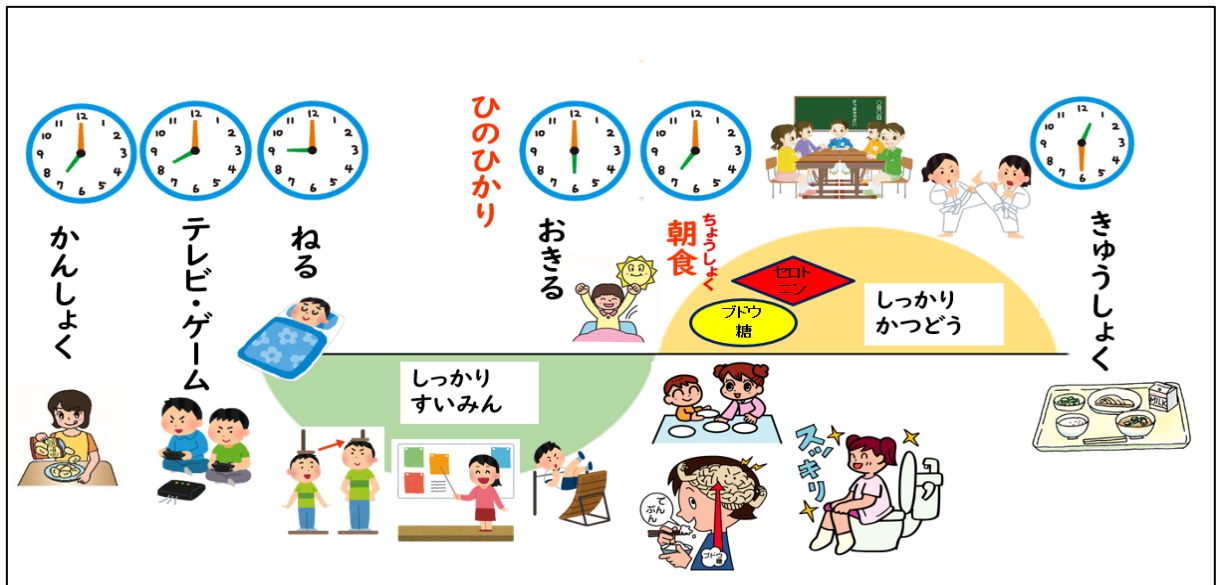
みんなは今日を気持ちよくスタートさせていますか？



おはよう！今日はどんなことがあるかな？ちょっとまって！

朝食を食べた？「食べる時間がない？」、「そんなちょっぴりで

大丈夫？」今日を気持ちよくスタートさせるために必要なことは何かな？



あした はや ね  
明日のために早く寝て、  
しっかり睡眠をとること

ちょうしよく やくわり し しょくひん  
朝食の役割を知り、食品を  
くあわ た  
組み合わせて食べること

あした はや ね すいみん  
○明日のために早く寝て、しっかり睡眠をとること

・間食は寝る2時間前までに食べる。

(なぜ) 胃の消化には2時間位かかり、寝ている間に胃が動いて眠りを妨げます。

・テレビやゲームは寝る1時間前までに止める。

(なぜ) 夜に強い光を浴びると、脳を興奮させて眠気を減らします。

・お風呂は寝る1時間前までに入る。

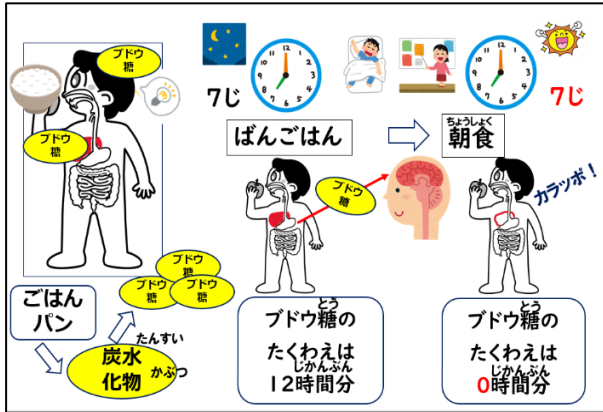
(なぜ) お風呂に入って直ぐ寝ると、体温が高いので寝つきがよくないことがあります。



かんしよく ばん あと つす た つか へ やいがい あ  
間食を晩ごはんの後に続けて食べたり、使う部屋以外の明かり  
け  
を消したりするのもいいですね。テレビは見たい番組を選んだり  
じかん まも たいせつ  
り、ゲームの時間を守ったりすることも大切ですね。

# 朝食の役割を知り、食品を組み合わせて食べる

朝食は、ごはんやパンにおかずなどを組み合わせて食べる。  
 (なぜ) 食品の働きにはそれぞれ体内での役割があるので、色々な食品をバランスよく摂ることが大切です。



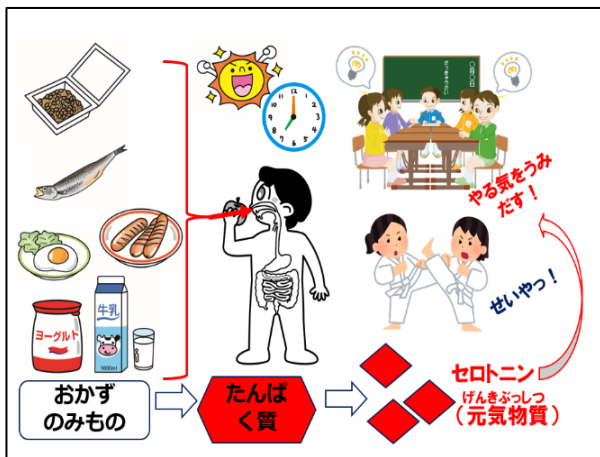
## 朝食を食べてエネルギー源を補給

私たちの身体は寝ている間もエネルギーを使っています。特に脳で使われるエネルギーはブドウ糖のみから補充されますが、肝臓に蓄えられているブドウ糖は約12時間分しかありません。朝食を欠食すると、前日の夕食から翌日の昼食まで12時間以上供給が無

いことになります。朝食をしっかりと食べて午前中のエネルギー源を補給します。

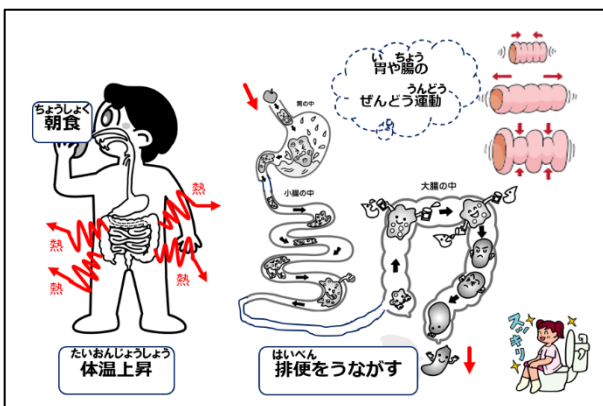
## 朝食を食べてやる気を生み出す

朝食は、ブドウ糖を補給するごはんやパンにおかずをプラスして栄養バランスをアップさせましょう。ウィンナーや卵、納豆、魚、乳製品など、たんぱく質を多く含む食品はセロトニン(元気物質)になって、やる気を生み出し、集中力を高めてくれます。



## 朝食を食べて体温を上げ、排便をうながし、リズムをつける

朝食を食べると消化管が筋肉運動を始め、それによって得られた熱で体温を上昇させます。また、胃の中に食べ物が入ってくるとその信号を受けて大腸がぜんどう運動を起こし、便を直腸へ送り出します。



朝食は一日の気持ちよいスタートと午前中の活動を活発にする頼もしい食事だね。ごはんやパンだけじゃパワー不足なんだね。

(参考) 「早ね、早起き、朝ごはん」3つのお得 監修：高知大学教育学部教授 原田哲夫

「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう!～」文部科学省

「よりよい生活習慣のために」中学生用 制作・発行：高知県健康政策部保健政策課 高知県教育委員会保健体育課