

まちの保育園 吉祥寺の子育て情報誌

まちのこどもと

第一一号：二〇二五年一〇月



暑さも少しずつ落ち着き、過ごしやすい『秋』がやってきました。

「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」といろいろなことに取り組みやすい季節ですね。

厳しい暑さでダメージを受けた体の為に、生活リズムを整えて体のメンテナンスしてはいかがでしょうか。

おすすめは「早寝早起き朝ごはん！」

毎日を元気に楽しく過ごすためには、早寝早起きして朝ごはんを食べることがとても大切です。文部科学省では、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適切な運動など、規則正しい生活習慣を社会全体で推進するため、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を進めています。

なんで早寝早起きしないといけないの？

不規則な睡眠習慣は生体リズムを乱します。私たちは朝に目覚めて明るい光を浴びてから約 14 時間後より徐々に眠気を感じるように体内時計がセットされています。生活リズムが不規則な子どもは、毎日の体内時計の時刻合わせがまちまちであるため、寝つき時刻も目覚め時刻もますます不規則になっています。週末を寝坊してしまう子どもは体内時計を整える太陽光を浴びる機会も逃してしまい、夜更かし型に拍車がかかります。

睡眠中に分泌される生体リズムの調整や入眠を促す効果のあるメラトニンや骨や筋肉を作ることを促す成長ホルモンは成長期の子どもにはとても大事です。早寝早起きして適切な睡眠時間を確保し、元気に活動できる体づくりができるとよいですね。

なんで朝ごはん食べないといけないの？

脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。つまり、空腹な状態で目覚めた朝の脳は、エネルギー不足状態。朝にしっかりごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。また、脳だけでなく体を動かすエネルギーを取り入れていないために、体が重く、だるさや疲労感が残っていて元気がでません。必要なエネルギーを生み出す栄養が補給されていないと体はグリコーゲンという形で貯蔵しておいたものを分解してぶどう糖を利用するため、長時間元気に活動できないのです。脳と体のためのエネルギーになる朝ごはんは、きちんと食べましょう。その時に、代謝を促進する豚肉やハム、納豆などと一緒にご飯を食べるのがおすすめです。さらに梅干しや酢の物、フルーツなど酸味を含むものを一緒に食べると、疲労回復に効果的です。

気持ち良くシャキッと 1 日を始めるために、朝からしっかりごはんを食べましょう。