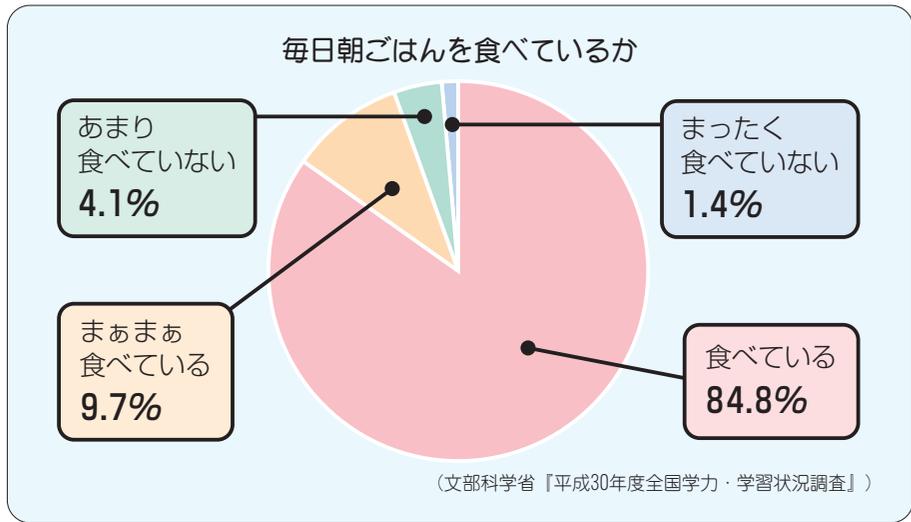




## はじめに

皆さんは「早寝早起き朝ごはん」という言葉を聞いたことがありますか？早寝早起きして朝食をとることは、元気に楽しく過ごすためにとっても大切なことです。しかし、平成30年度の文部科学省の調査では、小学6年生で朝食を「毎日食べる」は84.8%、「まあまあ食べている」が9.7%、「あまり食べていない」が4.1%、「まったく食べていない」が1.4%と、15%を超える児童が「朝食を毎日食べる」習慣がないという結果となりました。



## なぜ早寝早起き？

人間の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって調整しています。これを毎日同じ時間に繰り返していると、脳が認識し、次第に自然な目覚めと共に、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。

また、成長に欠かせないホルモンも、このリズムに沿って分泌されるようになります。寝不足や不規則な睡眠リズムは、こうしたホルモンの分泌に影響を与えてしまい、心身の健康を損なう恐れがあると指摘されています。

## 朝食をとることが大切な理由

### ◇その1 体のリズムを整える

朝食は、1日の力の源です。もし、朝食をとらなかったら、頭も体もぼんやりしたまま午前中が過ぎ、元気が出てくるのは、給食を食べた後になります。夜に元気になる、夜更かしをしてしまい、朝起きられないといった悪循環に陥ってしまうでしょう。1日の始まりは朝なのに、1日のリズムは給食から始まることになってしまいます。毎朝決まった時間に朝食をとり、体のリズムを整えることが大切です。

### ◇その2 やる気と集中力が出る

朝食をとるとすぐに体温が上がり始め、午前中から体温が上がった状態が続きます。ところが、朝食をとらないと、家を出るまで低いまです。通学で体を動かすと少し上がりますが、午前中の授業の間にまた下がり、給食を食べるまで低い状態が続きます。眠くなってあくびが出たりします。朝食をとると、体の中で熱がつくられて元気が出ます。

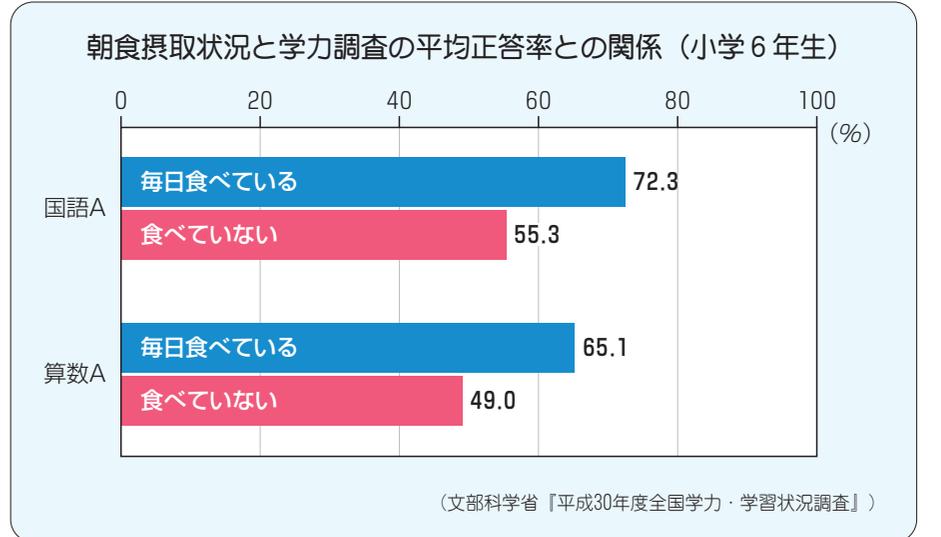
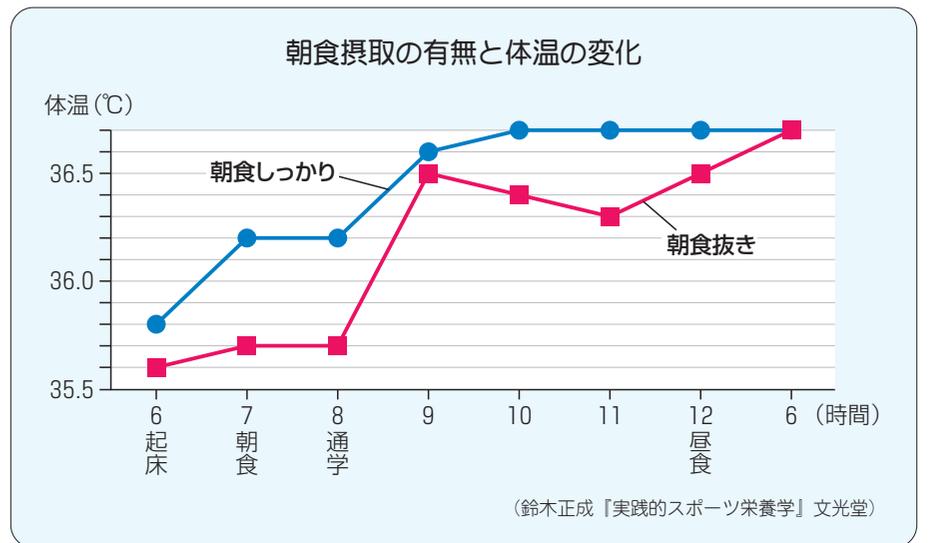
### ◇その3 脳にエネルギーを補給

人間の脳が順調に働くためには、エネルギーが必要です。そのエネルギーの源となるのがブドウ糖です。夕食を午後7時にとり、次の日朝食をとらないと、給食まで17時間もあるので、脳までエネルギーがまわらず、脳が栄養不足になって、イライラしたり、集中力がなくなったりすることも考えられます。

## おわりに

調査によると、父親の約5割は平日に子どもとコミュニケーションをとる時間が、30分以下という状況です。基本的な生活習慣作りには、家族でのコミュニケーションが大切です。まずは、「早寝早起き朝ごはん」について、話をするところから始めてみませんか？

大人も子どもも一緒になって、無理せず、できることから挑戦してみましょう。



参考文献  
 文部科学省『食生活学習教材—中学年指導者用』  
 文部科学省『「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進について』  
 (相模原市栄養士会 政木 尚美)

