

はやね はやお あさ めざ 早寝・早起き・朝ごはんを目指しましょう！

すいみん あさ ～睡眠と朝ごはん～

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣を身に付けることが大切です。子どもの頃から規則正しい生活習慣を身に付けると、生活リズムが整うだけでなく、将来の生活習慣病予防にも繋がるといわれています。

また、保護者の起きる時刻や寝る時刻、食習慣は子どもに大きく影響します。この機会に、家族で早寝・早起き・朝ごはんに取り組んでみてはいかがでしょうか。

たいない ど けい ととの 体内時計を整える！？「朝の光」と「朝ごはん」

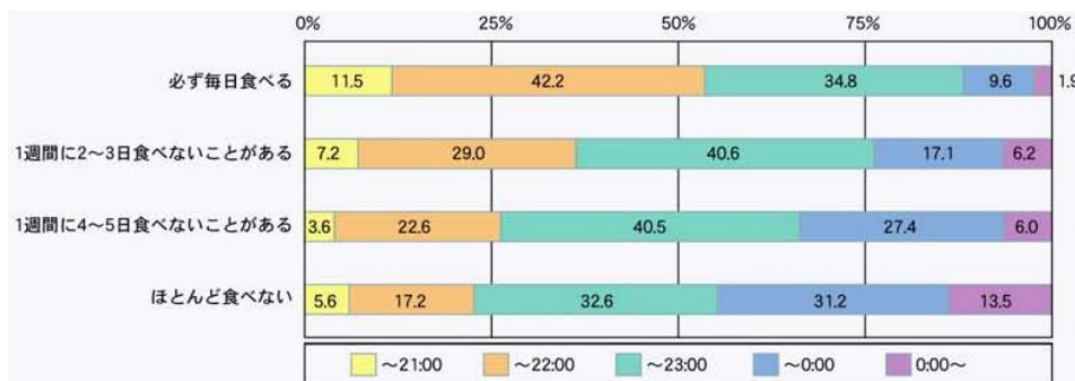
私たちの体には、「体内時計」という機能があり、25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。1日は24時間なので、このズレを調整する必要がありますが、朝日を浴び、朝ごはんを食べることで体内時計がリセットされ、1日の生活リズムを整えることができます。



すいみん しょくじ かんけいせい 睡眠と食事の関係性

よるがた せいかつ あさ けっしょく ～「夜型の生活リズム」と「朝ごはんの欠食」～

朝ごはんを食べられない理由の1つに、なかなか起きられずに朝ごはんを食べる時間がないことが挙げられます。この原因は、夜型の生活リズムです。下のグラフは、寝る時刻と朝ごはんの摂取状況の関係性を表しています。寝る時刻が遅いほど、朝ごはんを食べない頻度が高くなっています。この傾向は、中学生でも同じようにみられます。



寝る時刻と朝食摂取状況の関係性(小学5年生) 引: 厚生労働省データ

「はやね はやお」と
「朝ごはん」をセット
でがんばりましょう！

