

Health

健康サポート

【問合先】健康福祉課 健康推進係（総合福祉センター「ひまわりの里」） ☎65・0001



夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」を続けよう！

8月になりました。幼稚園や学校に通っているこども達は、夏休みをどのようにお過ごしでしょうか？夏休みは、普段より就寝時間や起床時間が遅くなり、不規則な生活リズムになりがちです。こども達の健やかな成長のためには、「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめとした、規則正しい生活習慣を身に付けることが大切です。



朝ごはんは
3つのスイッチ！

あたまのスイッチ 食品例： ごはん・パン 等

ごはんやパンに含まれる炭水化物が分解され、ブドウ糖になります。ブドウ糖は脳のエネルギー源となり、脳の働きを活発にします。

からだのスイッチ 食品例： 肉・魚・卵・大豆製品 等

たんぱく質は寝ている間に下がった体温を上げ、体の動きを活発にします。

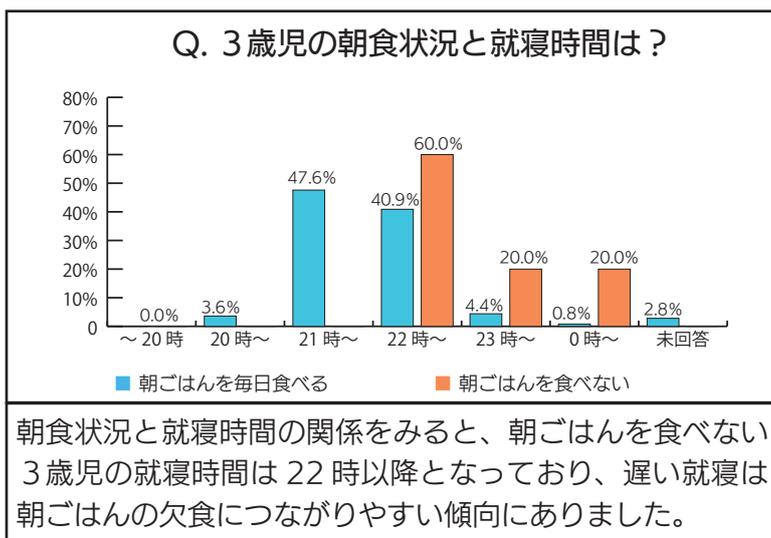
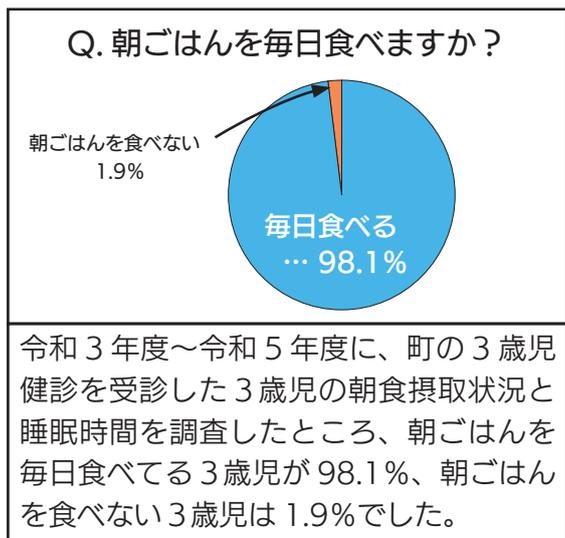
おなかのスイッチ 食品例： 野菜・海藻・きのこ 等

ビタミン・ミネラルは他の栄養の働きを助け、体の機能を調整したり、眠っていた胃腸を刺激し、排便を促す効果があります。

朝ごはん大切なことは、『よく噛んで食べること』です。『噛むこと』で脳が刺激され、働きが活発になります。ジュースやゼリーなど、噛まずにエネルギーを補給するものは、朝ごはんの代わりにはなりませんので注意しましょう。



睡眠時間と朝ごはんの関係



こどもの推奨睡眠時間 ※健康づくりのために睡眠ガイド2023より

年齢	推奨睡眠時間
1～2歳児	11～14時間
3～5歳児	10～13時間
小学生	9～12時間
中学・高校生	8～10時間

乱れた生活リズムを戻すためには、朝早く起きる（起こす）ことから！さらに、太陽の光を浴びることで、体内時計のずれをリセットすることができます。左表の睡眠時間の目安を参考に、毎日を元気に過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。