

生活習慣

朝食編

朝食の工夫 3ヶ条

① 下ごしらえで手間いらず

夕食の仕度をするときに、次の日の朝食のことも考えて材料を準備。あらかじめ切ったりゆでたりして、翌朝の時間を省きましょう。
夕食の残りもOK

② 調理しなくてもいいものを用意

そのまま食べられるチーズ菓物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。

③ パターンを決めて悩まない

毎朝お決まりのパターンを決めておきましょう。

(例) パンとヨーグルト、白米とおかず+つけものなど

朝食の大切さ

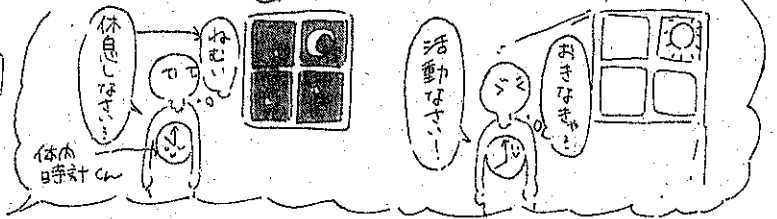
朝食は一日のはじめのスイッチ

私たちの脳はブドウ糖をエネルギーとして使っており、寝ている間も使われています。朝食を食べないと、午前中、頭がぼんやりしがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだを目覚めさせましょう。

リズムよく生活して健康やかに!

「体内リズム」と「生活リズム」のズレをなくするには、朝食をしっかりとることがとても大切です。夕食の時間が遅いと、朝寝坊や、お腹が空いていなくて朝食が食べられないなどの悪いリズムができてしまいます。三食の時間に気をつけて、朝、しっかり食べる“クセ”をつけましょう。

「体内リズム」とは

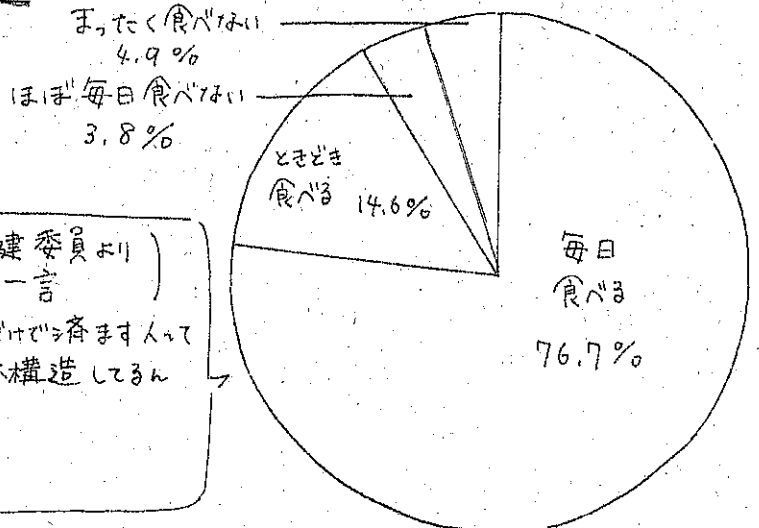


※「子どもの食育」(農林水産省)をもとに作成

本校生の実態

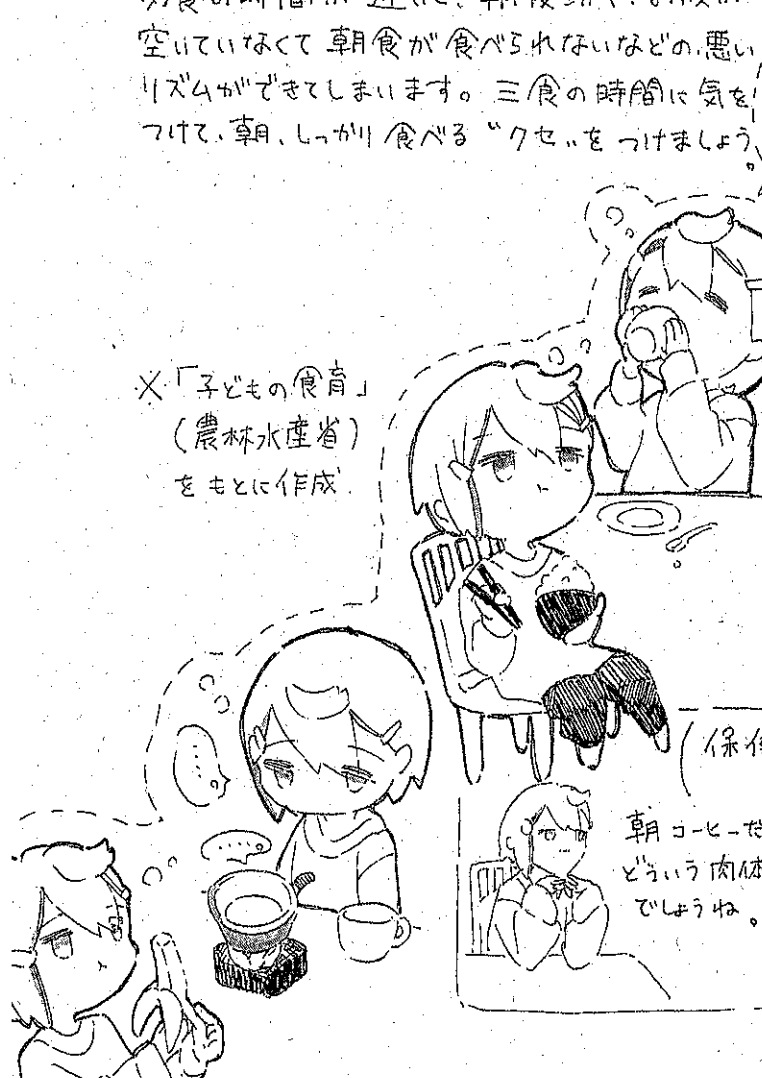
(Q 朝食食べてる?)

(生活習慣アンケート6月実施結果より)



(保健委員より一言)

朝コーヒーだけで済ますなんて、
どういふ肉体構造してるん
でしょうね。



あなたは **きっちり** 睡眠とれていますか

1. 睡眠の大切さ

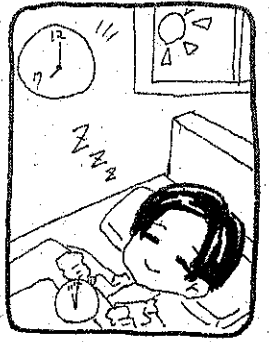
人間は最低、10歳までは約8~9時間、成人なら約7~8時間、中年なら約6.5時間、65歳以上は約6時間、睡眠をとらなければいけないと言われてます。

そして、日本で行われた研究結果では、1日あたり1時間の睡眠不足を解消するのに、4日間かかるといわれています。



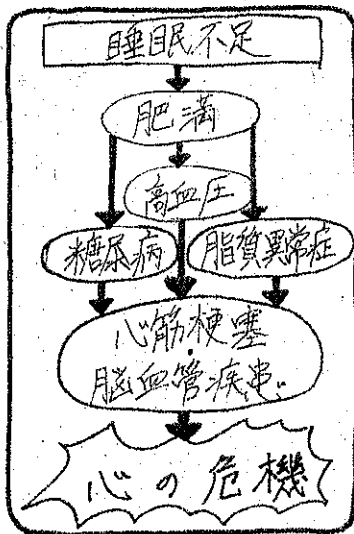
2. 体内時計

人間の睡眠は脳の中にあり体内時計によって制御を受けています。睡眠以外にも、体温などの「自律神経系」、「内分泌ホルモン系」、「免疫・代謝系」などが、体内時計によって、約1日のリズムに調節されています。時刻に関係なく自由に生活していると日ごとに約1時間ずつ体内時計がずれていってしまう。



3. 睡眠不足の影響

実際に寝不足状態にある人は、糖尿病や心筋梗塞など、生活習慣病にかかりやすいことが明らかになっています。3日間不眠状態が続くと酷い時には幻覚を見ることがあります。



4. よく眠るための工夫

よく眠るためには、これらのことが重要です。

- ① 寝る時間前から、スマートフォンなどの液晶画面を見ることを止める。
- ② 寝る前のカフェイン、成人ならアルコール摂取を止める。

それに加え、就寝の3時間前までに食事を済ませると眠りの質に良い影響が出ます。

自分の未来の健康を考えて行動していきましょう!

24HR 保健委員

