

朝ごはん、食べた？

♪ 1日の生活リズムは朝ごはんから ♪



監修

神山 潤

小児科医 東京ベイ・浦安
市川医療センター管理者

牧野 直子

管理栄養士
料理研究家

早起き&朝ごはんのすすめ

● 神山先生
小児科医の立場から



子どもの夜更かしは問題です

人間は、「朝明るくなったら目覚めて、昼間は活動し、日が沈んだら休む」リズムで暮らしてきました。

ところが、夜型化した大人の生活の影響を受けて、子どもたちの就寝時間がだいたい遅くなっています。この20年間で半数以上の乳幼児が夜10時以降に眠るようになり、なかには午前0時以降に就床する子もいます。

問題なのは、子どもの夜更かしを問題とされていない家庭が多いことです。この時期に夜更かしが習慣化すると、疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下するなど、子どもの心身の発達にさまざまな影響を与えます。

家族のスキンシップは夜ではなく、明るいときに深めるようにしましょう。

「朝の光を浴びること」が大切

人間が生まれつきからだの中に持っている時計（生体時計）は、24時間（地球時計）よりも少し周期が長いことがわかっています。この生体時計と地球時計のずれを放っておくと、生体時計はどんどん後ろにずれ、睡眠や覚醒、体温、ホルモンの分泌などのからだのリズムが体内でバラバラに動き出します。慢性的に疲れやすく、食欲や集中力が低下するようになって、いわゆる「時差ぼけ」のような状態になります。

このような状態を防ぐためには、毎朝、生体時計をリセットすることが必要です。なかでも一番効果的なのは、「朝の光を浴びること」。生体時計は朝の光を浴びて、それを手がかりにさまざまな体内のリズムを調整し、からだの調子を整えます。

朝は早く起きて、昼間は明るいところで十分からだを動かし、夜は暗くして静か

な環境で眠る。昼夜のメリハリをしっかりとつけた生活環境をつくってあげましょう。

朝ごはんがつくる1日の生活リズム

睡眠とともに食事が生活リズムを整える大きな柱になります。食事の時間がある程度決まると、昼間の遊び、睡眠など毎日の生活リズムが定まってきます。

人間は、睡眠中に体温が下がり、血圧も低くなっています。「朝ごはん」を食べると下がっていた体温を上げて血液の循環をよくし、脳やからだにエネルギーを供給するので、頭もからだもすっきり目覚めます。朝の排便習慣も大切です。

朝寝坊をして朝食をとる時間が遅くなると、1日の食事のリズムは、少しずつ後ろへずれていってしまいます。大人が意識して、子どもの生活リズムを「早起き早寝」の形に整えていきましょう。



朝ごはんをおいしく食べるための 生活リズムチェック

1つでもYESがあったら、
現在の生活リズムの考え直しを！

子ども

- 毎日大人が起こすまで、起きてこない。
- いつも起きるのは午前8時過ぎ。
- 朝ごはんを食べない日がある。
- 朝食はお菓子ですませることがある。
- 午前中は、遊ばずにぼーっとしていることが多い。
- 何かやってもすぐに飽きてしまう。集中力に欠けるようだ。
- 朝昼兼用の食事をして、午後から公園に遊びに行く。
- お昼寝から起きると、夕方になっている。
- 外遊びするより、テレビやビデオを見ていることが多い。
- 夜遅くなっても、パパが帰ってきてから一緒にお風呂に入る。
- いつも寝るのは10時過ぎ。



ママ・パパ

- 子どもが眠っていると家事がはかどるから、起こさない。
- きのう遅く寝たから、睡眠不足になるとかわいそう。起きてくるまで、起こさない。
- 夜遅く寝ても、次の日昼寝すれば睡眠時間は取り戻せると思う。
- 遅い夕ごはんを食べるパパがつい子どもに何か食べさせてしまう。
- うちの子だけじゃない。周囲の子どもたちもみんな夜型タイプ。
- 夜が大切な親子スキンシップの時間。

始めよう！早起き早寝の生活



きょうだいの数が少なくなってきた現在、子どもの生活リズムが大人のライフスタイルに組み込まれています。遊び、食事、入浴、就床のタイミングなど、子どもの時間を第一に考えてあげましょう。

1 朝早く起こしましょう

寝たがらない子を早く寝かせるのは大変。まずは朝いつもより早く起こすことから始めましょう。



2 起きてから余裕をもって朝ごはん

起きてすぐでは、お腹がまだ目覚めていません。一緒に食事のしたくなどをする余裕をもちたいですね。保育園に通っている子も、朝ごはんは必ず食べて行きましょう。



3 午前中は元気にしている？

午前10時から12時までの時間帯にごろごろしたり、ぼーっとしていたら、夜更かしの影響が出ています。生活リズムの見直しを。



4 ママと一緒に昼ごはん

昼食の時間もだいたい決めておきましょう。



5 お昼寝は夜更かしになるなら早めに切り上げて

夕方近くまでお昼寝していると、夜遅くなるまで眠くなりません。ぐっすり眠っていても、起こします。



6

おやつは夕ごはんとの時間をあけて

おやつは、夕ごはんに影響をしない時間帯を目安に。食事との間は、2~3時間はあけて。だらだらと食べさせずに、時間を決めるのが基本。



7

夕ごはんは早めに

夕ごはんが遅いと、すべてが遅くなって、夜更かしに。できる範囲でいいので、早めにしましょう。夕ごはんまで時間があくと、再びおやつを食べることに。



8

眠る直前のおふろはできるだけ控える

人間は体温が下がるとき眠くなります。眠る直前に熱いお風呂に入ると、下がり始めた体温が再び上がり、眠気が消えてしまいます。



9

テレビやビデオは時間を決めて

テレビやビデオは、だらだらと長時間見せずに、時間を決めて見せます。からだを動かして遊ぶ楽しさを伝えることが大切。



10

夜食は食べさせない

遅く帰ったパパと一緒に夜食を食べると、お腹がいっぱいのまま眠って、朝、食欲がわきません。食事のリズムが崩れてしまいます。



11

「寝る時間よ」と促します

眠くなかったら、子どもは自分からはなかなか寝ないもの。大人が促して、歯みがきをしたり、パジャマに着替えたり、眠る準備をさせます。パパとのふれあいは、朝に回して!

12

おやすみ!

昼間たっぷり遊んでいれば、寝つきがよくなります。夜ぐっすり眠れば、朝はすっきり目覚めます。





幼児期に整えたい生活リズム

幼児期にその子どもの基本的な生活リズムが決まると言われています。
早起きするためには？ 夜早く寝させること以外にありません。



★成長にとって大切な睡眠★

大人が子どもに必要な睡眠を妨げないようにしましょう。

★★★

睡眠中分泌されるホルモン

眠っている間にはさまざまなホルモンが分泌されます。とくに「メラトニン」というホルモンは、暗くなると分泌されるホルモンで、幼児期に一番多く分泌され、細胞を守ったり、性的な成熟に影響を及ぼします。暗い環境で静かに眠ると、メラトニンの分泌を促します。

★★★

幼児に必要な睡眠時間

長時間眠る子どももいれば、睡眠時間が短くても元気な子どももいます。また昼寝を長くする子、1歳半でも昼寝をしない子どももいます。必要な睡眠時間はとても個人差が大きいのです。

人間は、昼間元気に活動するために夜眠

ります。午前中に機嫌よく過ごしていれば、睡眠時間は足りていると考えられます。

★★★

睡眠不足は朝寝と昼寝で取り戻せる？

夜更かし朝寝坊の子どもたちは、夜の睡眠時間と昼寝の時間を合わせても、早起き早寝の子どもたちと比べると1日の睡眠時間が短い傾向があります。やはり昼間明るいときには、眠りにくいのだと思います。夜更かしによる睡眠不足は、遅く起きたり、昼寝をすることでは取り返せないようです。



入眠儀式と寝かしつけ

子どもはなかなか自然には眠りません。
寝かしつけが必要です。

★★★★ 睡眠の習慣はつくるもの ★★★★★

1. 毎晩、だいたい決めた時間に声をかけ、パジャマに着替えさせたり、歯を磨いたりして、寝床につく準備に入るリズムを。
2. むいぐるみや人形、枕、タオルケットなど、子どものお気に入りのものを持って寝床へ。子どもは好きなものを持つと安心します。
3. 手を握ったり、背中や胸を手でとんとんしたり、絵本を読んだり、うたを歌ってあげたり、子どもの好きな方法で寝かしつけます。
4. 寝かしつけには、家族の協力が不可欠です。子どもが早く寝れば、大人の自由な時間が生まれます。いつか眠るからではなく、親が働きかけて寝かせましょう。