

「早寝早起朝ごはん」が大切なわけ

監修／神山潤（東京ベイ・浦安市川医療センター長）

早寝、早起きして、朝ごはんをしっかりと食べている人、

いまは昔に比べて「朝食を食べない」「夜ふかしする」子どもたちが、増えているといわれているよ。

みんなはどうかな？

夜寝入って最初の深いねむりになると「成長ホルモン」が出てくるよ。これは、骨をのびし筋肉を増やして、体の修復をする、新陳代謝ホルモンだ。

子どもばかりでなく、大人にとっても大切なホルモンなんだ。夜暗くなると、抗酸化作用という大切なものはたらきのある「メラトニン」も出てくるよ。

また、人の体はもともと太陽の光の

リズムで活動していて、太陽がのぼったり、しずんだりするリズムに合わせ

て、体の組織や内臓も活動を強めたり、弱めたりするよ。

太陽の光とともに目覚めるのが体にとって自然なことで、生体時計という体の中の時計と地球の時計のちよつとしたズレも、リセットすることができ

るんだ。

では、朝ごはんはどうして大切か？

それは、夜寝ている間にはごはんを食べていけないけれど、寝ている間もエネルギーを使っているから、朝にはエネルギーが不足状態になっているからだ。

朝ごはんではエネルギーを補給しないと、



とができないよ。

「夜ふかし↓朝寝ぼけ↓朝ごはんを食べない」は、体にとって最悪のリズムだ。「早寝早起朝ごはん」のいいリズムを心がけて、元気に過ごそう！

体を脳もちゃんとはたらくこ

調べてみよう！
こんなこと

- 友だちの寝る時間は何時かな？
- 友だちの朝ごはんは、お米かな？パンかな？ 調べてみよう。