

『早寝・早起き・朝ごはん』で元気な一日を過ごしましょう！

朝 

朝日を浴び、目を覚まして
朝ごはんを食べましょう！



❖朝食を摂る事によって体温が上がると、身体機能、からだの臓器が活性化します。
頭の働きを目覚めさせる脳内物質「セロトニン」を摂りこんで、元気な一日を始めましょう！

❖朝食を抜くと、低体温になることがあります。ポーっとして活力がない等、元気に過ごせません。また、低体温は免疫力の低下を招きます。朝食を食べると排便も促しますので、便秘予防にも良いですね。

昼 

からだをしっかりと動かそう！



❖食欲が増して食事がおいしく
食べられます。



夜 

しっかりと眠りましょう！



❖眠る直前に夕食を食べると胃腸の負担にもなります。
お仕事の後、食事の準備が大変ですが、可能であれば、早めに晩ご飯を食べられるようにすると

朝ごはんはなぜ大事なの？

子どもの脳は眠っている間もフル回転！眠っている間に、その日に体験したことを知恵や知識として蓄える作業をし、成長しています。

一日の活動を始めるために、朝にはエネルギーを補強する必要があります。脳をしっかりと働かせるためには、朝ごはんが欠かせません。

朝、分泌される「セロトニン」。幸せホルモンとも呼ばれる「セロトニン」は子どものやる気を生み出す脳内物質です。

朝ごはんを食べる子と食べない子とでは、この分泌量に違いがでて、知能指数や偏差値に差が表れるといわれています。運動や芸術のセンスにも関わってくると考えられているそうです。



【セロトニンの主な働き】

- ◆ 脳全体の信号伝達を活性化して朝の目覚めをよくします。
- ◆ 「穏やかな情感」を一日中脳にもたらし自律神経のバランスを整えます。
- ◆ 思いやりを生み、キレることが少なくなる。
- ◆ 達成感を感じやすくさせて、やる気を出させる、天然の抗うつ剤といわれています。
- ◆ セロトニンの良く出ている子は、夜、脳が蓄積する知恵や知識の量が多いといわれる。

【セロトニンをたくさん得るには・・・!?】

- ◆ 特に分泌しやすいのは朝6時から9時といわれています。朝日とともに起きましょう。
- ◆ セロトニンの成分となる朝ご飯を食べましょう。特に乳製品、納豆などはお勧めです。

朝ごはんをしっかりと食べるにはどうするの？

早寝・早起きの習慣が朝ごはんのカギです。生活リズムを整えてあげましょう。