

若葉がきらきらと5月のさわやかな風にゆれています。新学期が始まって、はや1か月がたちました。季節の変わり目で、大型連休もあるこの時期は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、休んで生活リズムが崩れたりしてしまうこともよく起こります。学校が休みの日でも、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活リズムを崩さないようにしましょう。



## 生活リズムを整えよう!

～早寝・早起き・朝ごはんを基本に規則正しい生活を～

### 早寝・早起きが必要な理由とは?

朝の光を浴びることで一日の体温上昇・ホルモン分泌をつかさどる体内時計がリセットされ、心身の健康が保たれます。また、成長ホルモンは夜眠っている間（特に眠入りばなの深い睡眠時）に多く分泌され、体の成長、修復、疲労回復の作用があります。

#### ① 体温の上昇

朝ごはんを食べると、エネルギーが補給されるため血流がよくなり、睡眠中に下がった体温が上がって体が目覚め、休息モードから活動モードへとスイッチが切り替わります。体が活動しやすい状態になって、元気に過ごすことができます。



### 朝ごはんの パワー

#### ② 心や体へのエネルギー補給

朝ごはんは、一日を元気に過ごすための大切なエネルギー源となります。

栄養のバランスがよい朝ごはんを毎日しっかり食べると、心と体にエネルギーが補給され、健やかな成長が促進されます。

家族そろって食べる朝ごはんは、心が安らぎ、また望ましい食習慣が身に付きます。

#### ③ 脳への栄養補給

脳はブドウ糖のみをエネルギー源とするため、朝ごはんにお米やパンなどの炭水化物をしっかり食べると、脳が活発に働くようになり、集中力がアップして、けがの防止や学力の向上につながります。



富山市元気っ子戦隊うまいんジャー

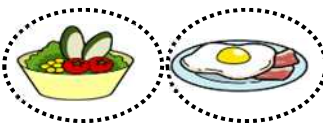
#### ④ 排便の習慣

朝ごはんを食べると、胃腸が刺激を受けて便通がよくなります。毎日続けることで、排便が習慣化し、体のリズムも整いやすくなります。

### 主食、主菜、副菜、汁物を基本に組み合わせると、自然と栄養のバランスが整います。

#### 副菜（野菜、果物など）

体の調子を整えるビタミン類が多く含まれ、糖質や脂肪を体の中でエネルギーに変える働きがあります。



#### 主菜（肉、魚、卵など）

たんぱく質が多く含まれているため、体温を上げる働きが最も強く、体を温めて活動的にさせる効果が高くなります。

#### 主食（ごはん、パンなど）

主食に含まれる糖質はエネルギー源になります。毎朝、しっかり食べましょう。



#### 汁物（みそ汁、牛乳など）

ほかのメニューでは足りない栄養分を補うことができます。食事を食べやすくする効果もあります。