

みなわ

平成30年7月5日

第10号

二戸市堀野字下夕川原71-1

電話 0195-23-4711

FAX 0195-23-4712

朝食で入る「3つ」のスイッチ

6月15日から3回にかけて地区懇談会が開催されました。お忙しい中、参加くださった皆様に改めて感謝いたします。

懇談会のなかで話題になった「早寝、早起き、朝ごはん」の中で、参考になる資料を配布しました。参加されなかった方にもお届けいたします。(岩手県栄養士会の資料、一部抜粋。)

【朝食の大切さについて】朝食を食べると「3つのスイッチ」が入ります。

からだのスイッチ



1 からだのスイッチ

体温が上がり、活動するための準備を始めます。準備ができた体は何をするにも調子がよくなります。

あたまのスイッチ



2 あたまのスイッチ

脳にエネルギー源のブドウ糖が送られます。午前中の学習に集中できます。

おなかのスイッチ



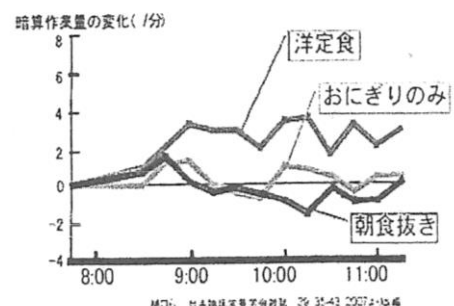
3 おなかのスイッチ

腸が刺激され、ウンチをしたくなります。すっきりすると学校でトイレの心配がありません。

また、調査によると朝食はおにぎり（炭水化物）のみ食べた時に、洋定食を食べた時と同じように脳活動が活発にならないことも分かってきました。(右図参照)

給食のように、主食、主菜、副菜、汁物をバランスよくとることが大切です。

図3 朝食と脳活動の関係



睡眠について (子どもにスマホ、悪影響、早め就寝、学習効果)

こちら、地区懇談会で触れた内容です。東北大学加齢医学研究所所長が「基本的な生活習慣が子どもの能力を決める」と題し講演会をなさったときの内容です。

① 脳の発達と読書について

小学校高学年～大学までの読書量が、脳の発達に好影響を及ぼします。

② 睡眠と脳の発達について

- ・「レム睡眠（浅い眠り）」の間にその日の学習内容を復習します。
短時間の睡眠はレム睡眠の回数が減少し、努力が実らないことにつながります。
このことから、
→「十分な睡眠時間を確保することで学習内容を整理・記憶できる。」
「睡眠不足は学力の低下を引き起こす。」

- ・成長ホルモンは、夜 10 時頃から分泌するので早めの就寝が必要です。

③ テレビ・ビデオの長時間の視聴について

- ・言語発達に遅れを生じさせる原因にもなります。視聴している間は、後頭葉（視覚をつかさどる部分）と側頭葉（聴覚をつかさどる部分）しか働かないから。
- ・視聴は一日 1 時間程度に抑えた方が・・・。2 歳まではテレビを見せないで・・・。

④ スマホと学力の関係

- ・スマホの使用で、記憶が消される。
- ・授乳中のスマホ使用もやめましょう。サイレントベビーの原因にも・・・
(サイレントベビー・・・無表情で、あまり泣かない・笑わない状態の赤ちゃん。将来、コミュニケーション能力が低くなったり、心身の発達に影響が出たりする可能性があるといわれています。)

⑤ 食と脳機能の発達について

(毎日食べる、時々食べる、食べないの 3 グループで調査)

調査結果から・・・朝食の摂取は、学力・運動能力に大きく影響することがわかってきた。また、炭水化物（ご飯・パン）のみ食べても脳に働かない。
おかずの品目を増やすことにより脳に好影響を及ぼす。

