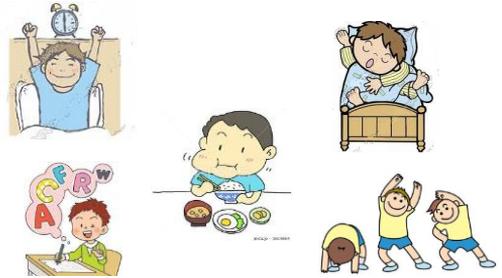


福岡県立3大学連携県民公開講座
「食べる・噛む・生きる
～食育で作る健康な心と体～」

子どもの生活リズム (基本的生活習慣)の育み ～将来の健康への土台として～

福岡女子大学
沖田 千代



睡眠を取り、朝食を食べ、動く習慣は
何に有効か？

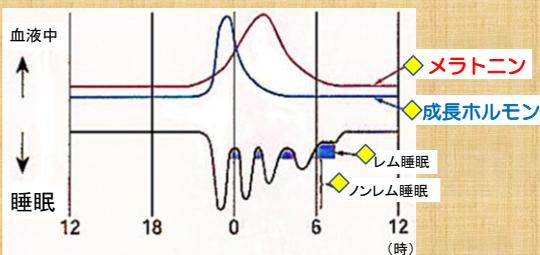
体の中の働きにはリズムがあります。
その働きを意識して
生活を営むことは
健康な心身を作る元になります。

今日は体の働きに目を向けた
生活リズム(基本的な生活習慣)の大切さを
お話します。

今日の講座メニュー

1. 睡眠をたっぷり取ることと生活リズム
2. 朝ごはんを食べる習慣と生活リズム
3. 昼間動き活動することと生活リズム
4. そして、……

眠りとホルモン



神山潤:生活リズムを整えるために家庭と保育園でできること, 2013より

成長ホルモン

- 骨を伸ばし、筋肉を増やす
- 炭水化物や脂肪、タンパク質の利用を活発に
- 血糖値やカルシウムを一定に保つ
- エネルギーが足りない時には、脂肪からエネルギーに変える

メラトニン

- ☺ 体の深い部分の体温を低下させ、深い眠りに誘う
- ☺ 生体リズムを調節する作用
- ☺ 深い眠りを通して免疫力増強、抗酸化作用、老化防止
- ☺ 深夜にピーク。朝の日の光で最低

メラトニンを高めるにも

日中の大切な運動と関係する神経系・セロトニン系

- ・ 気持ちを安定させる。
- ・ 前向きな気持ち
- ・ セロトニン系が活動するためには、日中日差し、しっかり手を振ってよく歩く、しっかりものを噛む、呼吸など。



眠り、特に子どもは

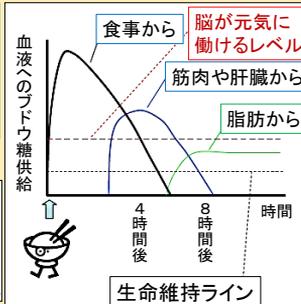
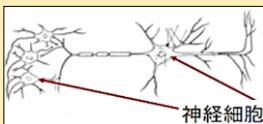
- ・ 昼間は日差しを浴びてたっぷり動く
- ・ 夜は静かに少しグルーミング
- ・ 暗さをぐっすり眠れる環境
- ・ 朝は早起き

朝食でスイッチ__生活リズム

- ・ 朝ごはんは脳にエネルギーを
- ・ 食べ物を口から食べ消化管へ渡すことに意味が
- ・ 朝ごはんには少量でも卵、小魚などたんぱく源を
- ・ 胃・大腸反射「入れたものは出す」快感
- ・ 欠食すると、体は勝手に体タンパクを分解

食事と脳

脳細胞の「ガソリン」はブドウ糖のみ
- 主食、ご飯をしっかり食べさせる！



川島隆太:いまなぜ「はやね・はやおき・あさごはん」なのか～脳科学の見地からの提言～

特に、思春期の女の子がエネルギー不足を続けたその先には

カロリー不足⇒たんぱく質不足

臓器実質量↓

排卵STOP→無月経

ホルモンの分泌↓

カルシウムの骨への取込低下



骨粗しょう症財団<http://www.jpof.or.jp/about-top.html>

成長に必要なカロリーを取る

- 朝食は抜かさない。
- ごはんやパンなど主食に 卵・肉・魚、大豆製品、芋類、淡色・緑黄色野菜、海草、きのこ、乳製品、果物、ごまや種実など、彩り豊かな食品で
- 肥満が気になる場合は おかずから食べる。

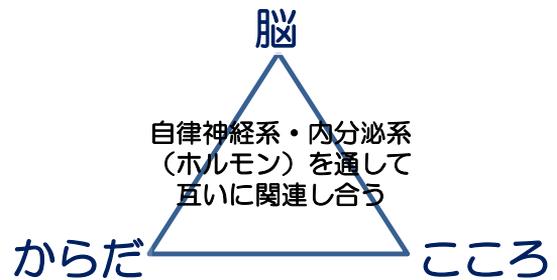
良い食べ方って？

身近な食品を使って旬を感じながら
平凡な食事を地道に日々積み重ねる。

おなかを空かせ、その分しっかり
食べさせる。

それなら、栄養上の問題は発生しません。

実は、
食べることは
自律神経系・内分泌系（ホルモン）
を通して
脳、こころに相互に関連



図(関) 永江謙司、子どもの脳のしくみと心の発達、
福岡教育大学紀要第52号第4分冊、247-252、2003

体を動かすことも生活リズム

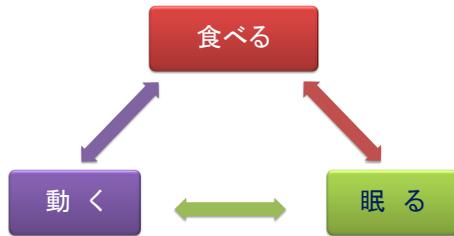
- 軽くからだを動かすことで、眠っている夜間に、海馬は新しくなる。
- これには、深夜の成長ホルモンが関与
- 海馬が充実すると、動きの統合がうまくいく。

* <http://news.mynavi.jp/news/2012/07/27/116/>

生活リズムを刻む→身に付けさせる

- 毎朝決まった時間に起き、朝の明るい日差しを浴びる。
- ご飯はしっかりよく噛んで、特に朝はきちんと食べて、十分な活動に備える。
- 昼間はたっぷりカラダを動かす。からだを動かす運動量を増やし、人と会話をする
- 昼の明るさと夜の暗さという規則的な明暗周期に触れる

子どものからだは
しっかり時を刻んでいます。
メリハリのある一日の生活を



生活リズムを大切にしながら
子どものからだを育む