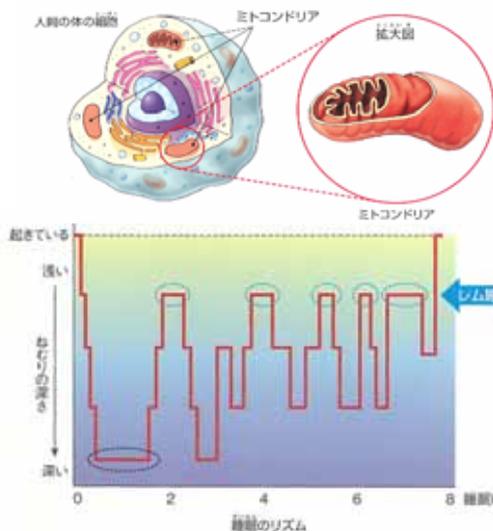


科学的根拠に
基づく！

早寝 早起き 朝ごはん

出典：川島隆太
「元気の脳が君たちの未来をひらく」
くもん出版

【早寝はなぜ良いの？】



すいみん不足だと ミトコンドリアの働きが低下する
脳と体全体の働きが低下する、運動能力も落ちる

(ミトコンドリアとは)・・・わたしたちの体の細胞の中にたくさんあって、ブドウ糖を使って、脳や体の細胞が働くためのエネルギーをつくりだしています。運動したり勉強を頑張ったりできるのは、細胞の中でミトコンドリアがせっせとエネルギーをつくりだしているからなんだよ。

私たちの脳は夜ねている間に、ねむりが深くなったり浅くなったりするリズムを何回もくりかえしているんだ。浅いねむり(レム睡眠)の時に、昼間に経験したことや勉強した事を整理整頓して記憶として脳に書き込んでいるのです。夜更かしをして、このレム睡眠の回数が少ないとどうなるだろう？・・・せっかく経験したり、勉強したりしたのに脳に書き込みできずに終わってしまうんだよ。

レム睡眠の時に、昼間の知識が
脳に刻みこまれるのよ



子どもは遅くても夜9時には寝るといいね

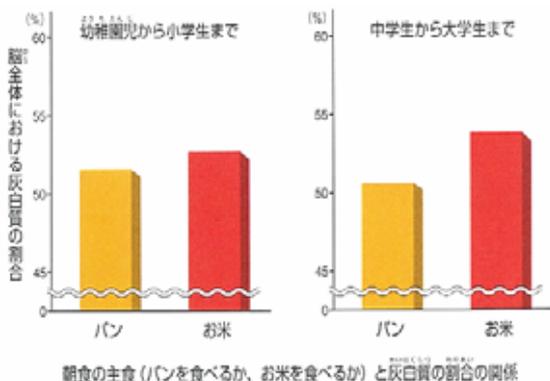
【早起きはなぜ良いの？】

早く起きる・・・時間に余裕があるから、朝ごはんがしっかり食べられるよね。
そして、夜は早く眠くなるよね。早寝早起きの習慣ができるのです。



【朝ごはんはなぜ必要なの？】

頭のスイッチON！体のスイッチON！
おなかのスイッチON！



健康な心と身体を作るためには、その司令塔である脳の機能を健康にすることが大切らしいよ！脳の健康管理には朝ごはんが必要なんだ。午前中は、人間の脳がいちばんよく働く大切な時間。夕方になればなるほど、脳の働きは低くなるんだって。午前中に脳を働かせるエネルギーになるのが朝ごはん！
朝ごはんをしっかり食べる習慣をつけよう！

では・・・朝ごはんは何を食べたら脳が活発に働くの？
それは、お米です！

理由 毎朝お米(ごはん)を食べている人はパンを食べている人に比べて、脳の灰白質(神経細胞がつまっているところ)が大きく発達しているそうです。(左の上のグラフ)

理由 お米を食べる時にはおかずと一緒に食べます。おかずを食べると脳のいろんな場所が活発に働くそうです。

朝ごはんには、できるだけお米を食べるといいね！

ある実験によると、
子どものころから毎日朝ごはんを食べていた人たちは、約80%が希望の大学や会社に入れた。そうでない子は約70%だったそうです。(左の下のグラフ)

朝食のおかずの数が多ければ多いほど、テストの点数が1年間でのびていたそうです。



作成：



国際ゾンタ SEN 姫路ゾンタクラブ

<http://zonta-senhimeji.com>

手抜き・簡単・かしこい朝ごはん

自分に家族に栄養投資！

バランスのとれた朝ごはんを毎日食べたいですね。でも、あわただしい朝は、スピード勝負！10分以内に朝食を準備するためのポイントとバランスのとれたメニューの一例を紹介します。

食事バランスガイド



～ を組み合わせると
栄養バランスがよくなります

主食(ごはん、パン、麺)

副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

主菜(肉、魚、卵、大豆料理)

牛乳・乳製品 **果物**

ポイント 1

下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をする時に、次の日の朝のことを考えて食材を準備。あらかじめ切ったり、ゆでたりしておけば朝の手間が省けます。

簡単 具だくさんの味噌汁の作り方



前日の夕食時に、野菜をカットしておく。
朝、だし汁を入れた鍋に野菜と、できるだけたくさんの具材(例:肉、魚、卵、豆腐、あげ、ハム、かまぼこ、きのこ類、海藻類など)を入れて火にかける。
具が煮えたら、味噌を加え、ひと煮立ちしたらでき上がり。

ポイント 2

パターンを決めて悩まない

お決まりのパターンを決めておけば楽チン。一品を違うメニューに変えるだけでもレパートリーが広がります。

おにぎり(主食・主菜) + 味噌汁(主菜・副菜)
+ ヨーグルト(乳製品)



定番おにぎりの簡単な作り方

ラップを使うので洗い物が出ず、また衛生的です。お皿にラップを敷き、その上にご飯を置く。塩をふり、具材を置く。箸でご飯と具をまぜる。ラップをしたまま、おにぎりの形を整える。お好みでのりをまく。(具材の例) 鮭フレーク・ふりかけ・ちりめん・かつおぶし・シーチキン・ごま 等。



ポイント 3

前日の夕食の残り物を活用

夕食を少し多めに作っておいて、朝、軽くアレンジすると新しいメニューに早変わりです。

残り物で朝ごはん

残り物の卵とじ(主菜・副菜)
(よせ鍋・すき焼き・肉じゃが等)
+ ごはん(主食) + 果物



ポイント 4

調理しなくていいもの・できあいもの・作りおきを活用

時間がない時は、チーズ、果物、シリアル、飲むヨーグルト、野菜ジュースなど調理しなくていいもの、できあいもののサンドウィッチ、冷凍しておいた作りおきなどを活用しましょう。ごはんがない時は、パンやシリアルなどもOK。～ の栄養の組み合わせを考える事を忘れないで！

主食

ごはん・食パン
ロールパン・麺類
シリアル・サンドウィッチ等



副菜

野菜ジュース
できあいサラダ等



主菜

納豆・ゆで卵
豆腐・ハム等



牛乳・乳製品

牛乳・ヨーグルト
チーズ



果物

