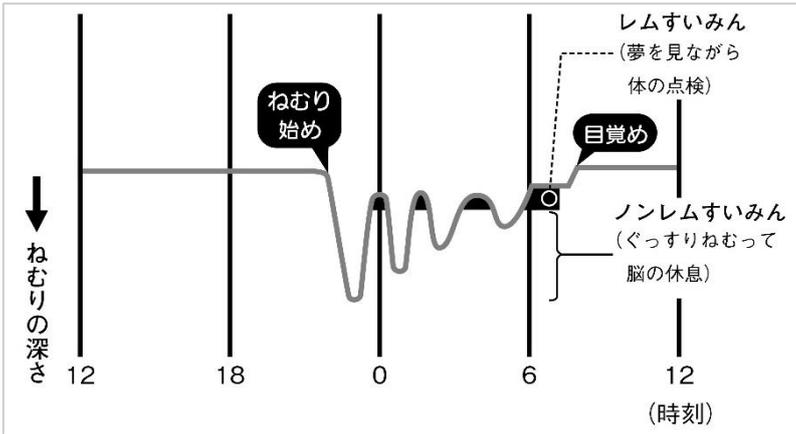


暑い日が続くようになりました。体が暑さに慣れていない状態や、急激に気温が上がった日は熱中症への注意が必要です。普段から適度な運動で暑さに慣れるようにし、喉がかわいていなくても、こまめに水分補給をしましょう。毎日を元気に過ごすためには生活習慣を整えることが大事です。今月号では、睡眠と朝ごはんの関係について紹介します。

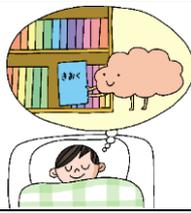
「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」



私たちは、眠る中で「浅い眠り」と「深い眠り」を何回かくり返しています。浅い眠りを「レム睡眠」と呼び、体は休んでいますが、脳が活発に動いて体の点検をしています。深い眠りを「ノンレム睡眠」と呼び、このときは脳も休息をとっています。

レム睡眠とノンレム睡眠をしっかりとることで、脳も体も疲れがとれるのです。

よく眠るといいことがたくさん！！

体の疲れがとれる	心が落ち着く	記憶を整理する	成長ホルモンが出る	病気から体を守る
				
休息がとれるだけでなく、脳が体の点検してくれます。	睡眠不足になると、気持ちのコントロールができにくくなります。	脳が勉強して覚えたことなどを整理し、記憶として定着させます。	骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、睡眠中にたくさん出ます。	感染症などの病気に対する抵抗力が強くなります。

しっかりと睡眠をとるには？

まずは朝早く起きてみましょう。すると、体内時計がリセットされて、夜に眠気が起こり、早く眠ることができるようになります。また、朝・昼・晩にしっかり食事をとり、運動をすることで、さらにぐっすり眠ることができます。睡眠(休養)・運動・栄養を、毎日の生活の中で、規則正しくとることが健康につながります。



睡眠のじゃまをする夜の光



夜暗くなると、脳から睡眠を促す物質の「メラトニン」が出て眠くなります。しかし、夜にテレビやゲーム、スマホなどの強い光を見ると、メラトニンの出る量が減って、夜に眠れなくなり、睡眠不足につながります。寝る前は強い光を見ないようにしましょう。



中学生にとって必要な睡眠時間は最低 8 時間！

「朝ごはん」ってすごい！！



朝ごはんは、心と体を目覚めさせて、1日元気に活動するためのエネルギーをつくってくれます。

- ・朝ごはんの味を楽しみながら、よく歯でかむことで、脳の働きを活発にします。
- ・食べ物を飲み込むことで、胃と腸の働きを目覚めさせ、栄養が体中に送られます。
- ・体中に栄養が送られることで、体全体で活動が活発になり、体温が上がって、体の動きもスムーズになります。

私たちの脳の栄養源は「ブドウ糖」だけです。日中はもちろん、寝ているときもエネルギーとして使われているため、朝は特に体内のブドウ糖が減っています。

ごはんやパンなどから炭水化物（ブドウ糖）を補給することで、脳の働きが活発になり、集中力が高まります。さらに、よくかんで食べることで脳の血流が増え、脳の活動をより活発にしてくれます。私たちは運動をする前に、体操やストレッチなどの「ウォーム・アップ」をして、体温を上げて体を動かしやすいします。朝ごはんも同様に、しっかりと食べることで、睡眠中に下がった体温を上げて、体を動かしやすいします。朝食を食べることは、1日を元気に過ごすことができるための「ウォーム・アップ」の役割をしてくれているのです。

どのような「朝ごはん」が良いの？

よく“バランスのよい食事”と聞きますが、何がそろっているとバランスがよいのか分かりますか？

栄養素の働きによって、食品を「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分けたものを、3食食品群といいます。この3色の食品が揃っていれば、まんべんなく栄養がとれて、バランスのよい食事になります。



エネルギー源となる「炭水化物」は、ごはんやパン。

私たちの体をつくる「たんぱく質」は卵や魚介類、肉類などから補給！！



睡眠と朝ごはんの関係

睡眠と朝ごはんは関係が深い！！
よく眠る（メラトニンを分泌する）ためには日中にセロトニンを作る必要があるのです。

トリプトファン

セロトニンを分泌するもと。
大事・乳・卵等の食事でのみ高めることができる

セロトニン

睡眠に必要な
3つの戦力

メラトニン

別名、幸せホルモン。
日を浴びる、運動、食事で増やせる。

別名、睡眠ホルモン。
体内リズムを整える。