

毎日の生活リズムをととのえよう

いただきます あいちの食育

元気な体は規則正しい生活リズムから

健康で元気な体は、毎日の規則正しい食事・運動・睡眠の生活リズムから作られます。規則正しい生活リズムを習慣づけるようにしましょう。

あなたの食事や生活を振り返りましょう

あてはまるところに○をつけましょう。		よくある	たまにある	ない
食事	朝食は食べない			
	さらいで食べられないものがたくさんある			
	おやつなど間食をたくさんする			
運動	外で遊んだり、運動をしない			
	一日に30分以上ゲームをする			
睡眠	寝つきが悪い			
	朝、スッキリと起きられない			
睡眠	昼間に眠くなる			
	寝る時間がバラバラだったり、遅い			



ここを
チェック!

「よくある」または「たまにある」には○がいくつありましたか？
この○が多いほど、食事、運動、睡眠がきちんととれておらず、生活リズムが乱れているといえます。
規則正しい生活リズムにするには、どうしたらよいのか考えてみましょう。

“朝食は”で体も脳も栄養満タン

活動するためのエネルギーの多くは、朝・昼・夕ごはんの3回の食事から摂っています。中でも、朝食は一日を元気にスタートさせるために大切です。朝は時間がないから…、食欲がないから…と食べないのは、脳や体にエネルギーが補給されず、活動するための準備ができません。

さらに、朝食を食べずに食事の回数を減らすと、1回の食事が多くなり食べ過ぎにつながる可能性もあることから、肥満や生活習慣病の原因にもなります。

食育問題1

朝食は、一日をスタートさせる大切な食事です。朝食をしっかり食べると脳にエネルギーが補給され、眠っている間に下がった体温がもどり、勉強や運動などの活動をいきいきと始めることができます。

そのほかに朝食の効果として最も正しいのはどれでしょうか。

- ① 気持ちをリラックスさせることができる
- ② 朝のうちに排便ができ、気持ちよく登校できる
- ③ 体の抵抗力を高め、かぜにかかりにくくなる

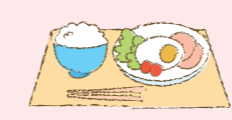
○正解は最後のページに掲載

食習慣や生活リズムは、大人になってから変えることは難しいものです。子どもの頃に身につけ、それから先もしっかりと維持させていくことが大切です。

食事

役割や効果

- 朝ごはんは寝ている間に空っぽになった脳に栄養をおくる
- 体をつくったり、動かす
- エネルギーになる
- 噛むことで脳や消化器官の働きが活発になる



運動

役割や効果

- 体を丈夫にする
- 筋肉や骨の成長を助ける
- 食欲が増し、心地よい疲れをもたらす



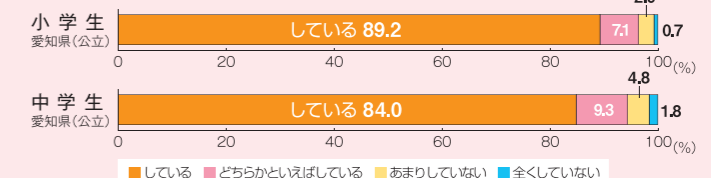
睡眠

役割や効果

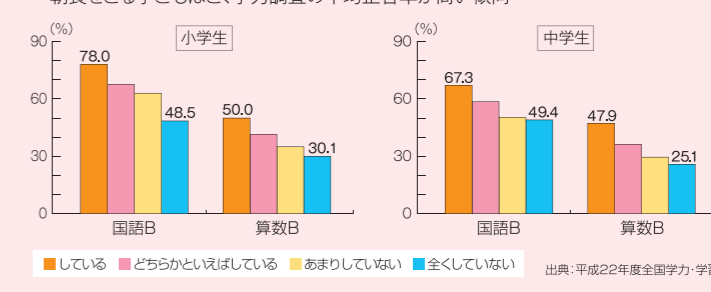
- 体、心、脳を十分に休ませる
- 寝ている間に、成長ホルモンが分泌される
- 学んだことや経験したことを整理し、記憶する



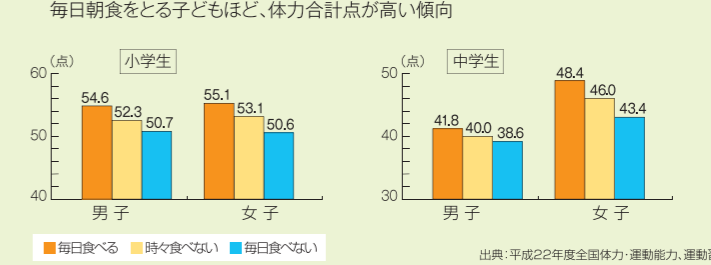
Q1. 「朝食を毎日食べていますか」



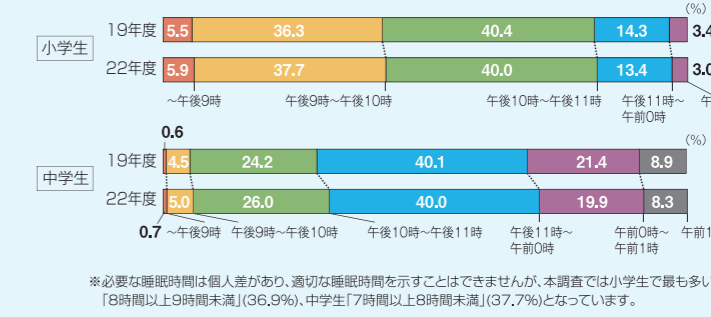
<朝食の摂取と学力テストの関係(愛知県)>



<朝食の摂取と体力の関係>



Q2. 「普段(月～金曜日)、何時ごろに寝ますか」



<就寝と学力との関係>

