



加須市立昭和中学校 保健室
2022. 12. 7 (水)



新型コロナウイルス感染症の第8波といわれる流行が心配されます。引き続き、手指消毒や換気など予防に努め、「早寝・早起き、朝ごはん」で免疫力を高めましょう。



11月24日に学校保健委員会が行われ、加須市立加須学校給食センター・加須市立加須小学校 栄養教諭 友成 真 先生に『体内時計と朝ごはん習慣』というテーマで、ご講話いただきました。

『体内時計…みなさんの身体のなかに時計があるって知っていますか？』

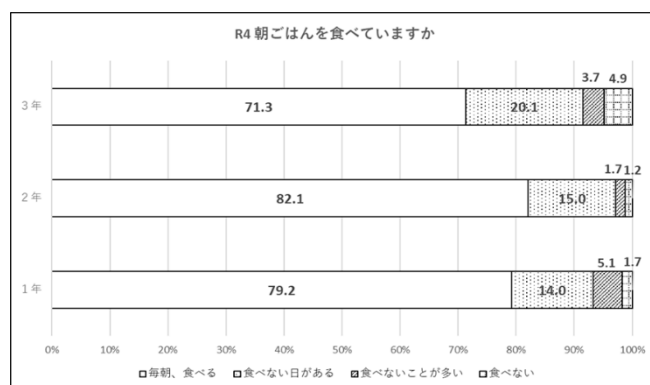
地球が24時間毎に1回転（地球の自転）することによって、地球には朝、昼、夜という明暗が生まれているほか、太陽が地球の周りを1年かけて回る（地球の公転）ことで、春夏秋冬といった季節の変化が発生します。こうした1日のリズムや季節の変化に対応するため、ヒトや生き物は「体内時計」と呼ばれる時間や季節などを知るメカニズムを持っています。

ヒトの体内時計の周期は通常、24時間より長めに設定されていて、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで、体内時計をリセットし、24時間に調整されます。

ヒトの体内時計には、日中は活動して夜眠るといった昼行性の動物の行動を取る前提で、身体の様々な働き（睡眠リズムやホルモンの分泌、体温調節のコントロールなど）が大体決まった時刻にプログラミングされています。

このヒトの持つ体内時計と地球のずれを直さないでいると、身体の様々な働きのプログラミングが狂ってしまい、体調不良につながります。

『朝食の効果…身体の中から頭と身体を目覚めさせる効果』

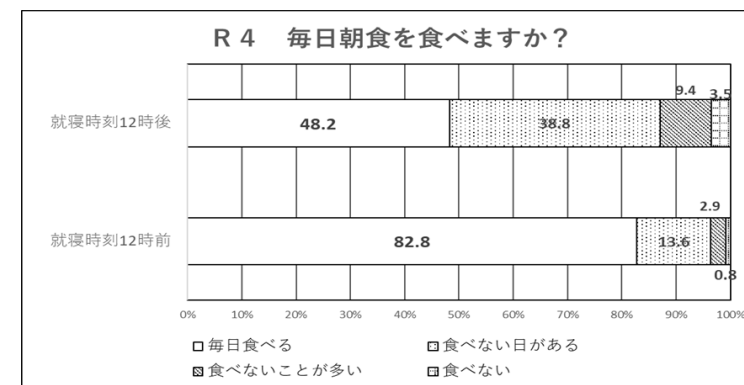


朝食を食べることにより、「① 体温を上昇させる ② 脳の栄養補給 ③ お腹に刺激を与える」など、朝の光などの外的要因ではなく、身体の中から頭と身体を目覚めさせる効果があります。

『早寝・早起き、朝ごはん』

「朝食を食べない」人の中には、「時間がない」「食欲がない」「食べるより

寝ていたい」「食べる習慣がない」という人もいるかもしれませんが、朝食を食べないことで、身体や脳も目覚めないまま1日をスタートすることになります。「朝食を食べない」一因に夜型生活も考えられます。生活リズムの改善として、「夜、早めに就寝する」ことで、睡眠ホルモン（成長ホルモンと深い関係がある）が機能したり、脳をしっかり休ませたりできます。また、「朝、早起きをする」ことで、朝の日の光を浴び、幸せホルモンといわれるセロトニンの分泌が促進されます。



生活リズムの改善 夜型から朝型へ 朝ごはんを1日の始まりに！

友成先生から 昭和中生への提言

- ① 就寝時間ギリギリまでスマホやゲームなどを見ていないようにしましょう。スマホ、ゲーム、動画などは、ブルーライトの目に対する影響だけでなく、脳が疲れてしまいます。目と脳を休ませるために少なくとも寝る1時間前には、やめましょう。
- ② 起床時間、就寝時間を決めましょう。
(起床時間を決めた後に就寝時間を決めましょう)
- ③ 朝食を食べる習慣は、とても大切です。
朝食をとれる余裕を持ちましょう。

朝食は、身体を目覚めさせるスイッチです！

睡眠は、身体と脳を休める時間です！



「食事や栄養についての質問」について 友成先生からの回答

Q1. 朝食を食べないと太るって本当ですか？

A1. 食べ方にもよりますが、お相撲さんは太るために1日2食です。

Q2. 目が覚める食べ物や飲み物は何ですか？

A2. 「何を」ではなく、朝食をとることでお腹に刺激を与えられ、目が覚めます。

Q3. 腹持ちがよい食べ物は何か？

A3. 粉のものより、粒のものの方が、つまり“粉＝小麦粉”由来のパンより“粒＝ご飯”の方が、腹持ちがいいです。

Q4. “朝・昼・夜”で一番多く食べるというのは、いつですか？

“朝・昼・夜”どの食事が一番大切ですか？

A4. 食べ方と食べるタイミング、何を食べるかが大切で、量ではなく、質＝内容を考えて取るように摂るようにしましょう。また、“朝食”なら“朝食”だけの内容ではなく、例えば、“朝食”に野菜が少なかったのであれば、“昼食”や“夕食”でそれを補うなど1日のバランスを考えて、食事をするようにしましょう。

Q5. タンパク質を多く摂れる食事を教えてください。

A5. 上記と同じで、食べ方と食べるタイミングが大切です。タンパク質（プロテイン含む）は、運動後（部活動後）に摂るのが、効果的です。

Q6. 何を食べたら身長190cmまで伸びますか？

A6. 190cmまで伸ばすのは、栄養だけで解決は出来ないの、何とも言えません。ただし、身長が伸びるとは、骨が成長することであり、骨の成長には、カルシウムが必要です。カルシウムは、牛乳や小魚、青菜などに多く含まれています。骨の成長には、筋肉の成長が欠かせません。筋肉の成長には、肉や魚などのタンパク質が必要です。さらには、骨が成長するには、骨に負荷を与える＝運動が不可欠です。運動するには、エネルギーが必要で、エネルギー源は、ご飯やパンなどの炭水化物です。このことから身体の発育には、食事のバランスと運動が大事だと言えます。

【参考】「生活に関するアンケート」調査結果

R4. 9実施

