

食欲の秋がやってきました。ご飯がおいしい季節です。朝からしっかりと食事をして元気に奮闘しましょう。今月は「早寝早起朝ごはん」についてお知らせします。睡眠の大切さや朝ごはんの参考にしてみてください。

脳の発達促す正しい睡眠

5歳児 10〜11時間 / 小学生 9時間

成田さんによると、脳は大きく三つの部分に分けられる。起きている・寝る・食べるなど、生きる上で不可欠な機能をつかさどる脳幹や小脳などの「からだの脳」、知識を蓄積する「おひょうさん脳」(大脳新皮質)、知識を基にした思考をつかさどる前頭葉などの「ママの脳」。中でも5〜6歳頃に盛んに発達するからだの脳が全ての土台となる。

からだの脳の発達を促すのは睡眠の習慣付けだ。朝日をしっかりと浴びさせ、夜になると部屋の電気を消すといった五感への刺激を生後すぐから繰り返すと、生後4カ月で、



小児科医の成田泰裕さんと臨床心理士の土岡真由子

1日には昼と夜があることが分かり始め、次第に夜にまとまった睡眠が取れるようになる。大事なのは、年齢に合わせた睡眠時間の確保で、5歳では夜間に10〜11時間が必要になる。

からだの脳が発達する体内時計が整い自然に目が覚めて自分で起きるようになる。逆に不規則な生活を送ってきた子どもは親に起こされる状態が当たり前になってしまう。

まず親の生活整えることが大切



上岡さんは子どもが正しい生活リズムを刻めるようになるために何よりも重要なのは親の意識と話す。「疲れた顔で『早く寝なさい』と言っても説得力はない。まずは親が自身の生活を整えていくことが大切」と語る。

成田さんも「子どもがぐずったり、体調不良になったりといった子育ての悩みは睡眠が原因で起こっていることが多く、習慣を変えると楽になる場合がある。家族で取り組むことが大事です」と話している。



神戸新聞 2019年9月22日 「子育て」欄に掲載

「朝ごはん抜き」は脳にダメージを与える

脳は睡眠中も働き、朝にはエネルギー不足になります。朝ごはんを食べなかった場合に、大きな影響を受けるのは「脳」。脳は寝ている間にも糖質から得られるブドウ糖を消費しているので、朝ごはんを補給されないと、脳は低血糖になって、集中力がなくなり、イライラしやすくなります。なので朝昼晩の食事を規則正しくとることは、1日の血糖値を安定させることになります。



朝ごはん「たんぱく質」を必ず食べよう!

朝のたんぱく質は、エネルギーの代謝を促し、体温を上げ、筋肉をつくり、貧血を予防するために大事です。子どもは鉄欠乏になりやすいのですが、朝は鉄の吸収が高い時間帯です。朝に食べるたんぱく質として下記の食べ物がありますので、パンだけ白ごはんだけではなく手軽なものでよいのでプラスされることをお勧めします。

鮭・卵・ツナ缶・ヨーグルト・チーズ・シーフードミックス

早寝早起きの習慣がないと、朝に食欲は出ません。夜遅くまでテレビを見ていて、おなかですくので夜食を食べてしまい、就寝時間が遅くなり、朝はギリギリまで寝ていて朝ごはんを食べられない・・・という悪循環に気がつけたいですね。

「成功する子は食べ物が9割 (主婦の友社) より抜粋」

