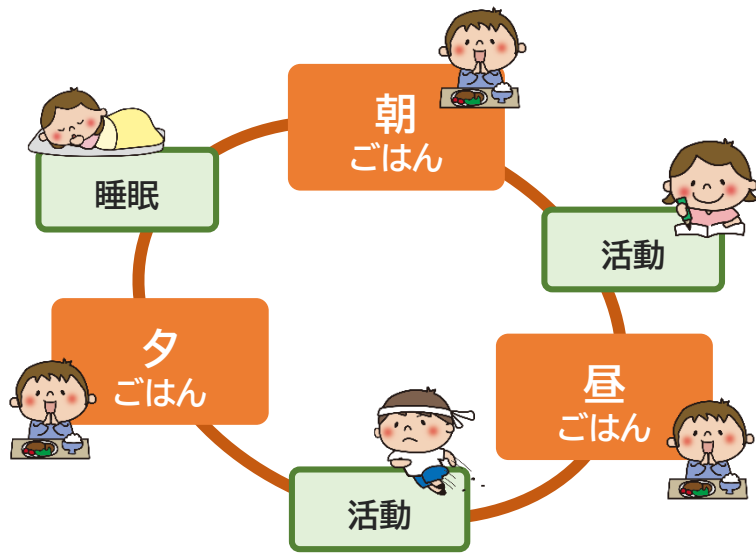


子どもたちの“生活・食事のリズムを整えること”の大切さ

規則正しい生活習慣は“一生の財産”！

- 私たちは、1日の活動や食事など、ほぼ決まった生活を送っています。
- 幼少期に身につけた生活習慣は、大人になっても継続し、心身の健康に影響を与えることが分かっています。
- 将来を健康に過ごすためにも、子どもころに規則正しい生活習慣や食習慣を身につけることが非常に大切です。



“早寝・早起き・朝ごはん”を実践しよう！

- 1日の生活は“朝ごはん”を食べることから始まります！
- 朝ごはんは、毎日を健康で元気に過ごすための大切な食事です。
- 朝ごはんをしっかりと食べるには、前日の夜の過ごし方が大切になってきます。生活のつながりを意識して、生活習慣を見直してみましょう！



～ 朝ごはんの役割 ～

1 活動のエネルギー補給！

私たちのからだは、寝ている間もエネルギーを消費しています。朝ごはんを食べて、寝ている間に消費したエネルギーと、お昼までの活動するエネルギーを補給します。

2 体温を上げて“活動モード”に！

寝ている間のからだは、体温が下がった状態になっています。朝ごはんを食べることで、体温が上昇し「活動モード」に切り替わります。

3 からだの調子を整える！

私たちには、「体内時計」が備わっており、生活のリズムを作り出しています。体内時計は、およそ25時間周期となっており、1日24時間のリズムにあわせるために毎日リセットする必要があります。朝ごはんは、その体内時計をリセットして体調を整えます。また、腸の活動を活性化し排便を促すことで、からだの調子を整えます。