

家庭教育応援企業NEWS

福島県教育庁南会津教育事務所 総務社会教育課

文部科学省 「早寝早起き朝ごはんて 輝く君の未来 ～睡眠リズムを整えよう～」より

第11号に引き続き「早寝早起き朝ごはん〇×クイズ」をお送りします。睡眠と食事に関する話題で家族のコミュニケーションをとってみたいはいかがですか。

早寝早起き朝ごはん〇×クイズ vol 2

- Q6 睡眠時間を減らすとたくさんのことができてよい
- Q7 朝型の人は夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い
- Q8 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める
- Q9 朝食を抜くとやせられる
- Q10 食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る



回答・解説

A6 睡眠時間を減らすとたくさんのことができてよい ✕

☞ 夜ふかしは睡眠不足や体内時計のリズムの夜型化による不調がおこり、頭や身体が十分に働かなくなります。更に睡眠不足は“やる気”“イライラ”などの感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する能力を低下させ、気分も落ち込みやすくなります。

対処法！ 規則正しい生活習慣を確保し、十分な睡眠時間を確保しましょう。 ↓参考にしてください

参考【必要とされる人間の年齢別睡眠時間】アメリカ国立睡眠財団調べ

年齢	望ましい睡眠時間	※限界最短睡眠時間
0～3ヶ月	14～17時間	11～13時間
4～11ヶ月	12～15時間	10～11時間
1～2歳	11～14時間	9～10時間
3～5歳	10～13時間	8～9時間
6～13歳	9～11時間	7～8時間
14～17歳	8～10時間	7時間
18～25歳	7～9時間	6時間
26～64歳	7～9時間	6時間
65歳～	7～8時間	5～6時間

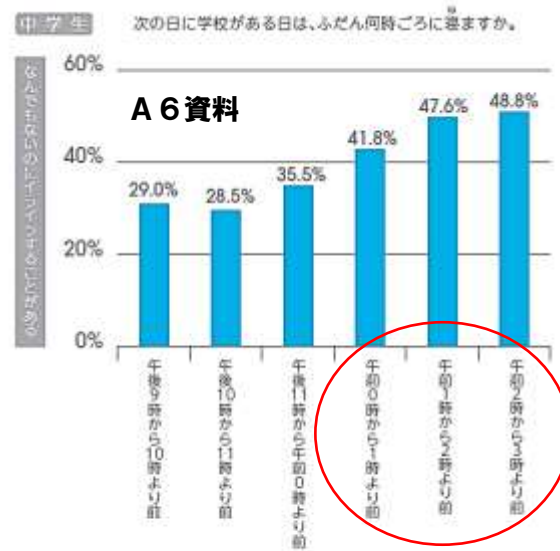
必要とされる睡眠時間には個人差があります

A7 朝型の人は夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い ◎

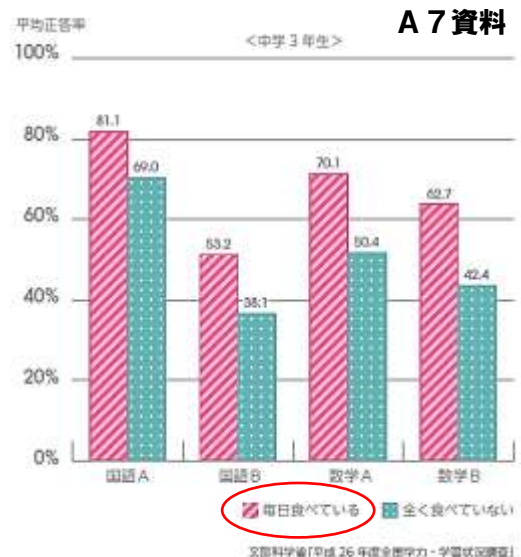
☞ 勉強・スポーツともに朝型の人の方が成績が良い傾向にあるという研究報告があります。

また、文部科学省で実施した調査では、朝食を毎日食べていると回答した子供の平均正答率や体力合計点が高いという結果も出ています。

対処法！「第11号A5」にあるように“レム睡眠”で学んだ知識や運動の技能を脳に定着させるためにも、十分に睡眠をとることが大切です。



出典: 文部科学省「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」平成26年度



出典: 文部科学省「平成26年度全国学力・学習状況調査」

A 8 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める ㊟

A 8 資料

☞ 睡眠不足が続くと免疫力が下がり風邪を引きやすくなり、意欲や記憶力の低下をもたらすばかりでなく、ホルモン分泌や体温・血圧の調節などの機能に影響を及ぼします。

また、食欲が増加して肥満になりやすかったり、糖尿病などの生活習慣病にかかりやすいことが明らかになっています。

対処法！ 大事なイベントを控えた時こそ、睡眠をおろそかにしないことが大切です。体内時計の乱れを防ぎましょう。

A 9 朝食を抜くとやせられる ✖

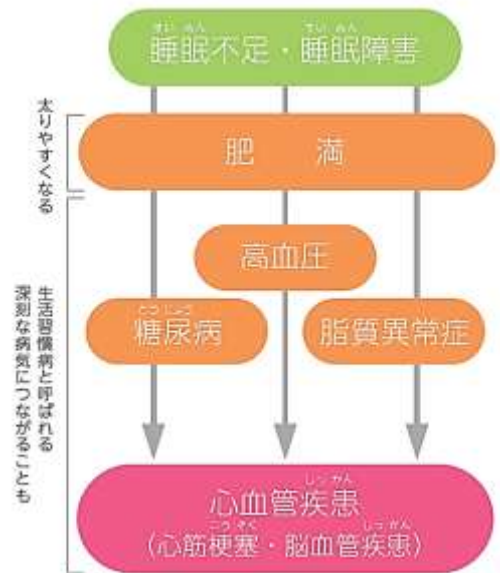
☞ 朝食を抜くと、体温が上がりきれずにカロリー消費量が減り、“やせにくい身体”になるだけでなく、集中力の低下やイライラ、だるさ等の心身の不調が起こることがあります。

対処法！ 朝食には、朝の日光と同じように、体内時計のリズムと生活リズムの“ズレ”を解消する働きがあります。主食だけでなくタンパク質や野菜、乳製品をとるよう心がけましょう。

A 10 食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る ㊟

☞ 夜遅い時間の食事は脂肪として体内に蓄積されやすく、太る原因になるとともに、体内時計のリズムが夜型化してしまいます。眠っている間に胃腸が活発に働くため、夜中に目が覚めたり、睡眠の質が低下する原因にもなります。

対処法！ ①夕食はできるだけ就寝の2時間前までに済ませましょう。
②やむを得ず遅くなる場合（夜食）は、できるだけ消化のよいものを選ぶとよいでしょう。
③部活動や学習塾などで帰宅が遅くなる場合には、事前に少し食べて、帰宅後の食事を軽くするとよいでしょう。



A 10 資料



パン、ごはん、うどん、にんじん、だいこん、チーズ、豆腐、白身魚など



そば、ピーマン、たまねぎ、しいたけ、レモン、団ゆでたまご、牛肉、豚肉など



早寝早起き朝ごはん
輝く君の未来

