



早寝 早起き 朝ごはん

～しっかり睡眠 ごはんでチャージ できることからはじめてみよう～

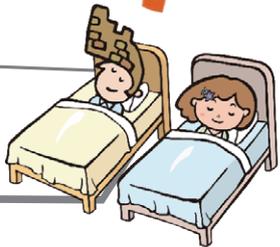


スッキリとした1日のスタートは、朝日をあびて、深呼吸から。お休みの日もあまり寝坊せず、できるだけ普段の生活リズムを保ちましょう。

早起き



早寝



朝ごはん



睡眠は、疲労の解消だけでなく、記憶の定着やホルモンなどの調整をしています。明日の自分のためにも、必要な睡眠時間を確保するよう心がけましょう。

私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。1日のスタートに、しっかりと朝ごはんを食べ、エネルギー補給をすることが大切です。

『大野ジョー&まどかちゃんの「早寝・早起き・朝ごはん」チャレンジ』実施中!
詳しくはこちら ▶▶▶



良い睡眠には「早寝・早起き」が大切です

睡眠による「休養感」が大切

適切な睡眠の目安として、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚（休養感）があることが重要です。休養感の低下は、体や心の健康状態と関わるということが明らかにされています。



休養感を高める工夫

● 良い睡眠は、「起きる」ことから

起床後に朝日の強い光を浴びることで、ずれた体内時計がリセットされ、睡眠・覚醒のリズムが整います。日中に光を多く浴びることで、眠りを誘う働きを持つ「メラトニン」の分泌量が増加し、眠りやすくなります。

● 日中の運動・身体活動を増やす

適度な運動習慣をもち、身体をしっかりと動かすことは、入眠のしやすさや、睡眠の途中に目が覚めること（中途覚醒）の減少につながります。ただし、寝る直前の運動はかえって目を覚ますので、2～4時間前までに行いましょう。



● 就寝前にリラックスし、嗜好品に注意する

寝る前にリラックスすることは寝付きをよくするために効果的です。ただし、飲酒や喫煙などは使用する量やタイミングを誤ると、かえって睡眠の質を悪化させます。また、寝る前についつい別のことをして夜更かしをすることは、睡眠が不足し、休養感が低下してしまうため、注意しましょう。

| | | | | |
|-----------------|--------------------|--------------------|---------------|------------|
| 寝る直前の食事は控える | 夕方以降はカフェインを控える | スマートフォンの使用を控える | 深酒や寝酒は控える | 喫煙をしない |
|-----------------|--------------------|--------------------|---------------|------------|

「朝ごはん」にはこんないいことがあります

体内時計を調整

朝の光を浴びることと同様に、朝食も体内時計の調整に関わっています。また朝食の欠食は、睡眠休養感の低下とも関連があると言われています。

肥満や生活習慣病の予防

朝ごはんを食べないと、体はエネルギーを節約しようとするため、体脂肪を分解する能力が低下し、体脂肪を蓄えやすい体質になります。また、昼食や夕食を食べ過ぎたり間食をとったり、エネルギー過剰になりやすい傾向があります。

仕事や活動の効率アップ

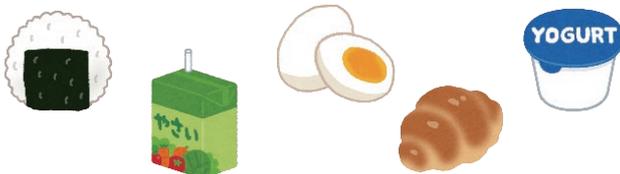
朝ごはんを抜くと、朝起きた時のエネルギーが枯渇した状態が午前中いっぱい続くこととなります。これでは、仕事の能率も勉強の集中力もなかなか上がりません。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給でき、仕事や活動の効率アップにつながります。



食べる習慣がない人

まずは一口。準備しやすく、食べやすいものを。

ない習慣を、新たに習慣化するのは大変です。まずは、何か一口でも食べるところから始めてみませんか。



食べる習慣がある人

「なにを食べるか」も意識してみましょう。

食品によって含まれる栄養素は異なり、それぞれが絡み合っただけで代謝されます。できるだけ主食（ごはん、パン、麺類など）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）、副菜（野菜、きのこ、海藻など）を組合わせて取ることが大切です。

例えば…
納豆ご飯・具沢山みそ汁

| | | |
|----------|---------|---------|
| 主食 (ごはん) | 主菜 (納豆) | 副菜 (野菜) |
|----------|---------|---------|