



## シリーズ(7)

# 早寝早起き朝ごはん



「早寝早起き朝ごはん」を  
習慣づけるために・・・

## 生活リズム改善のための 3つのポイント



### その1

#### 朝、熱めのお風呂に入る！

夜型が身についた体は「朝起きる時刻」になっても体温が上昇しません。こういう場合は、とりあえず熱めのお風呂にはいって、自律神経のうち興奮作用のある交感神経を刺激してしまいましょう！毎朝これを繰り返し、朝日を浴びて体内時計をリセットするようにすればリズムを改善できます。

### その2

#### 見たいテレビは、録画して見よう！

生活リズムを乱す原因の一つがテレビです。どうしても見たいテレビが深夜にある場合は、録画予約して、寝てしまいましょう！「朝、早く起きて見よう」と思えば自然に早起きできそう！



### その3

#### 宿題は、朝にやる方法も！

朝は、脳が休息をとってリセットした後なので、同じ勉強をするのでも夜よりははかどります。眠い目をこすりながら宿題をするよりは、やらないで寝てしまい、朝やった方が断然効果的！「しまった！宿題やってない！起きなきゃ！」という動機づけにもなりますよ！

## 朝ごはんのための 3つのポイント



### その1

#### 夜8時以降は食べないようにする

ふつう、食べ物は2~4時間で消化され、十二指腸へと送られます。ですが、食べ物の内容によっては消化時間が異なります。特に脂肪を多く含んだ食べ物は、胃の中にとどまっている時間が長くなります。朝、空腹を感じるためには、夜8時以降には食べないようにすること。ダイエット効果も・・・

### その2

#### 晩ごはん・朝ごはんの時間を決める

3回の食事時間と起きる時間・寝る時間の5つの時間を決めて、習慣づけるようにしましょう。朝ごはんの時間には必ず何か食べること。しだいに習慣として身についていきます。



### その3

#### 朝ごはんが用意されていない？自分で作って食べよう！

家族が朝ごはんを食べる習慣がない・・・朝すぐに食べられるものが用意されていない・・・でも、もう中学生のあなた！それなら自分で作って食べましょう！（前日から用意しておくと、朝余裕で朝ごはんタイム！）



**朝ごはんステップ①20~30分早く起きよう！**バナナ・おにぎり・ヨーグルト・トーストなど、なんでもいいから、何か少し食べることから始めましょう。



**朝ごはんステップ②朝の排便のリズムをめざそう！**バナナとヨーグルト・ご飯とみそ汁・パンに野菜スープなど2種類以上を組み合わせてみましょう。



**朝ごはんステップ③栄養バランスを考えよう！**主食（ごはん・パン）

- ・主菜（タンパク質がメインのおおきいおかず一魚やハム・ソーセージ・豆腐など）
- ・副菜（野菜がメインの小さいおかず）
- ・汁物・果物などをバランスよく揃えましょう。