



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を。しだいに習慣として身につけていきます。



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、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なおかずー魚やハム・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。



*今回は「早寝早起き朝ごはん」全国協議会発行の「早寝早起き朝ごはんガイド」を参考にさせていただきました。