

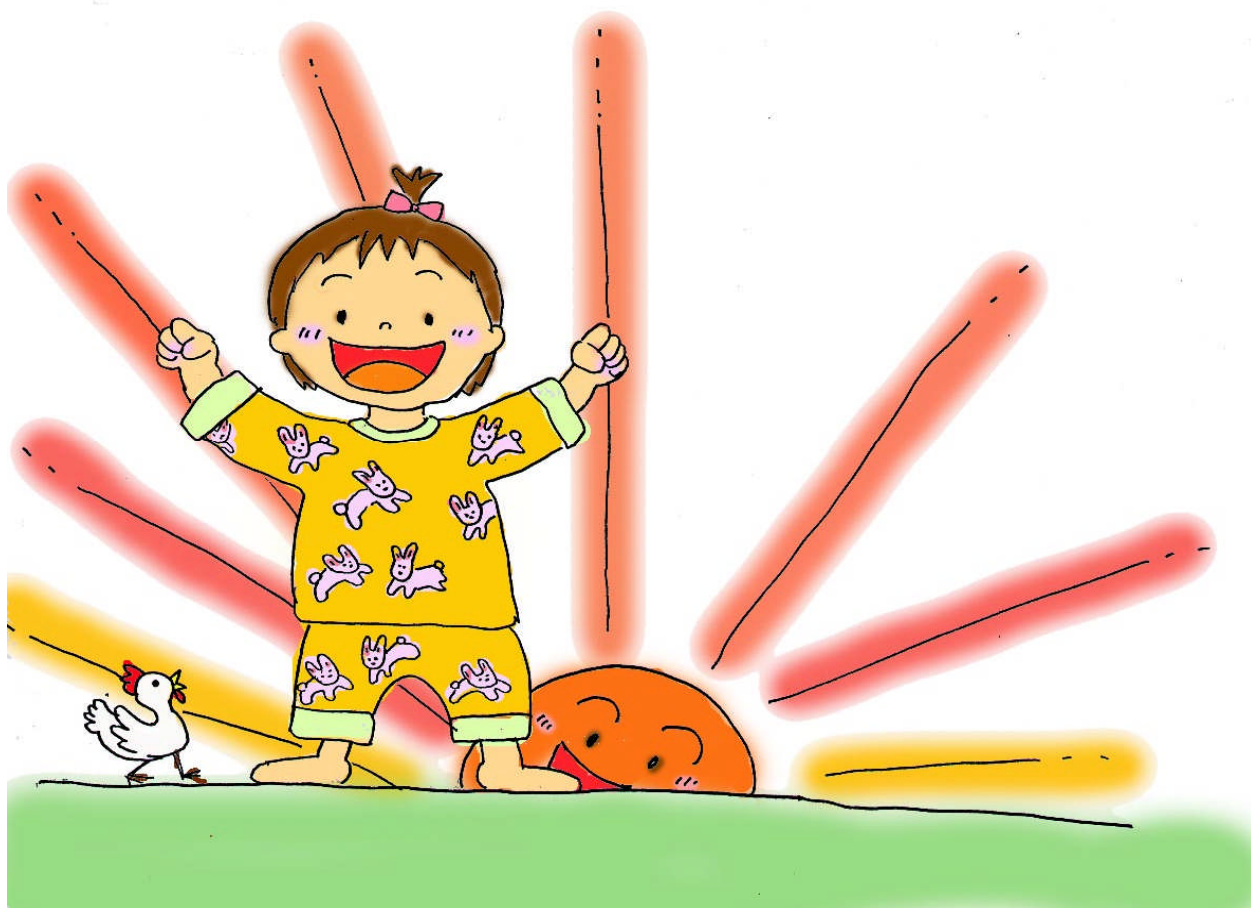
は や お

は や ね

あ さ

早起き・早寝・朝ごはん

していますか？



～まず、『早起き』から始めてみましょう～

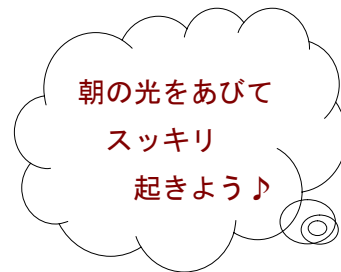
わたしたちは「早起き・早寝」を地域に発信します！

このポスターは「生活習慣改善し隊」のメンバー（市民の有志と市健康課スタッフ）が協働で作成しました。

連絡先：東久留米市健康課

TEL：042-477-0022

「**早寝・早起き**」という昔あたりまえだったことが、**社会が夜型化**するに
したがって、子どもたちもだんだん「**遅寝・遅起き**」になっています。朝起
きて夜眠る。それに合わせて、体の中では「**体内時計**」が働き、睡眠、体温、
ホルモン分泌など体の一日のリズムをつくっています。体内時計は通常 25 時
間なので、ほっておくと地球時間の 24 時間とはどんどんずれてしまうのです。
人間は夜更かし朝寝坊が楽にできてしまう生き物といえますね。**目ざめのカ
ギは光！朝の光**を脳の奥の部分が感じて「**体内時計をリセット！**」新し
い一日が始まります。夜強い光を浴びると体がまだ昼間だと勘違いして、やが
て**慢性の時差ボケ**になります。**夜早く寝かせるためには、まず朝早
く起こすことから始めてみる**といいと思います。
子どもの心と体の成長のためにも「**早起き・早寝**」を心がけたいですね。



Q1. 寝つきをよくするにはどうしたらいいんでしょうか？

A1. 昼間元気いっぱい遊んでいると寝つきは自然によくなります。**夜
になったらお部屋の照明を少し落とす**のがよいですよ。また、**寝
る前のお風呂はぬるめ**がおすすめです！

Q2. 昼寝をする時間が遅くなってしまい、夜なかなか寝付けないんです
が？

A2. 午後 3 時半過ぎまで昼寝をしてしまうと、どうしても夜なかなか寝付け
ないですね。**昼寝は午後 3 時頃には切り上げる**といいですね。

Q3. パパの帰宅時間が遅いので、どうしても夜寝る時間が遅くなってし
まうんですが？

A3. 親子のスキンシップはとても大切ですね。パパの帰宅を待っていると、
寝る時間が遅くなってしまいがちです。できれば、家族で朝 15 分早く
起きて触れ合ってみてはどうでしょう。



遅寝・遅起きが習慣化すると・・・どうなる？

イライラ、キレやすい、疲れやすい、ボーッと
する、肥満、生活習慣病、老化が進む、などなど
の・・・悪影響が・・・

周りの大人が「眠る環境」を整えてあげま
しょう！

寝る時刻は自然に決まるものではなく、周りの
大人が早く「寝かしつける」ように働きかけるこ
とで初めて習慣化します。

わたしたちは「早起き・早寝」を地域に発信します！！

お部屋を暗くして・・・



一緒にねんね



朝になったら
カーテン
開けてね！

体内時計をリセット！

朝ごはんを食べて
元気もりもり



たっぷり遊んで
楽しいな



眠くなっちゃった～



お昼寝は3時までに
切りあげて

昼ごはん
いっぱい遊んだからおいしいね！



夕ごはん
みんな一緒においしいね！



寝る前は、ぬるめのお風呂が
お・す・す・め！



まず、「早起き」から
始めてみましょう！
「規則正しい生活リズム」は
脳と心の栄養です！

朝ごはんを食べよう！！

朝ごはんは、ぐんぐん成長する子どもにとって、とっても重要！！

朝ごはんには、このような3つのパワーがあります!!!

朝ご飯のパワー

1. からだのリズムを整える
2. 体温を上げる
3. 脳にエネルギーを補給する

朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって、からだが目を覚まし、動きやすくなり、一日をすっきり元気にスタートすることができます。朝ごはんを食べないと、午前中はボーっとしてしまい、昼ごはんのあとからエンジンがかかることになります。一日の後半からエンジンがかかると、朝ぼんやり、夜に元気、となってしまう「遅寝・遅起」の悪循環になってしまいます。

人は、体温が上がると、体の調子がよくなり、元気に活動できます。体温は、栄養が体の中にいきわたることで上がってきます。体温が上がると、脳の働きも活発に！

脳のエネルギーは、「ブドウ糖」という成分が大半を占めています。ブドウ糖は少ししか体に蓄えておけず夜も絶え間なく使っているため、朝はガス欠状態です。

朝ご飯のエネルギーで脳の栄養不足を改善すれば、集中力、記憶力もよく働き、午前中から元気に運動したり、考えたりすることができます。



あなたの家の

朝ごはんチェック！

チェック1

朝ごはんの時間は決まっていますか？

朝ごはんの時間が決まると
生活のリズムも出てきます



簡単レシピで始めよう
家族みんなで
朝ごはん♪

「時間がない」「面倒くさい」を解消する
東久留米市健康課おすすめの朝ごはんを
次のページでご紹介します

チェック2 ? 朝ごはんはどのタイプ？

タイプ
1

毎日欠かさず食べています。



すばらしい!!!
その調子で続けましょう

タイプ
2

ごはん(パン)だけ、飲み物だけ、



だけ



だけ

おいしい!!!
もうひといきです。

ゆで卵やツナ缶、ミニトマトなど
プラスするとバランスがとれてきます



タイプ
3

食べないことが多いです

もうすこし。
頑張ってみましょう



朝ごはんは子どもにとって重要!!

まずは牛乳+バナナ

牛乳+パン

少しずつでも食べる習慣を
身につけましょう

* お手軽朝食レシピ *

ごはんでチャレンジ！

卵ごはん

材料 1人分
ごはん…子ども茶碗1杯
しらす…大さじ1
卵…1ケ
のり…適宜



- ①ごはんにしらすを混ぜ、真ん中に卵を落して電子レンジに約1分加熱する
 - ②のりを細かくちぎりトッピングする
- *好みでしょうゆを少々かける

(電子レンジは 600w 使用)

ツナとコーンの混ぜごはん



材料 1人分
ツナ缶 (ノンオイル) ・大さじ1
ホールコーン…大さじ1
すりごま…小さじ1
ごはん…子ども茶碗1杯

- ①ツナ缶、ホールコーンは水気を切っておく
- ②ごはん①とすりごまを混ぜる

*小さめのおにぎりにして
ちぎったのりで巻くと手づかみで食べられます
*好みでしょうゆを少々かける



家族も一緒に楽しく食べ
ましょう！

パンでかんたん！

ふわふわプリンパン



胚芽パン・レーズンパンならビタミンや食物繊維もアップ！

- ① 深めの耐熱皿に卵を割りほぐす
- ② 砂糖・牛乳を加え混ぜ食パンをちぎって浸す
- ③ 電子レンジで2分30秒加熱する

材料 1人分
食パン……1枚
卵……1ケ
牛乳……100ml
砂糖……小さじ1

野菜・果物と一緒に食べられると

良いですね



ピザふうトースト

材料 1人分
食パン……1枚
ミートソース(缶)・大さじ3
スライスチーズ……1枚

ケチャップでも代用出来ます。
もちろん！
手作りのミートソースも大歓迎です

- ① 食パンにミートソース(缶)をひろげチーズをのせてオーブントースターで焼く

*みみを落してくるっと巻いてロールサンドにするとぐーんと食べやすくなります

*残ったみみはフライパンにバター小さじ1を入れ焼き砂糖少々をまぶすとおやつに早変わり!!