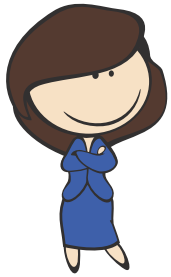

早寝、早起き、しっかり朝ごはん！元気になれる生活リズムをつくろう！

早ね 早おき 朝ごはん

一般財団法人ダノン健康・栄養普及協会は「早寝早起き朝ごはん全国協議会が推進する「早寝早起き朝ごはん」国民運動を応援しています。

子どもの健やかな成長のためには、人間にもともと備わっているリズムに合わせた十分な睡眠、バランスのとれた食事、適切な運動などの規則正しい生活習慣が大切です。夜ふかしや朝食を食べないなどの生活習慣の乱れは体の不調や集中力のなさなどの原因となります。朝食をしっかり食べるためには早寝、早起きの習慣が大切です。朝食を抜くなどして食事回数が少なくなると体脂肪が蓄積し、肥満や脂質異常症などの生活習慣病につながりかねません。「早寝、早起き、しっかり朝ごはん」を心がけ、元気になれる生活リズムを身につけましょう！

体のリズムが大切！

人間には「体内時計」という、体のリズムをつくる仕組みが、生まれつきそなわっているんだ。昼間は動いて夜になると眠りにつくという、ふだんぼくたちが当たり前のようにしていることも、そのリズムのひとつだよ。体内時計は体温や睡眠、体調など人間の体の色々なところをコントロールしているから、このリズムに合わせて規則正しい生活をすることは、とても大切なことなんだ。

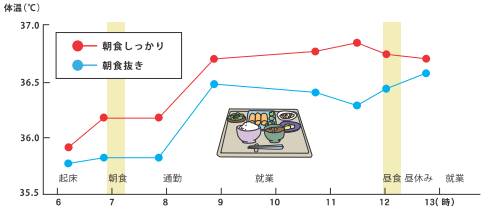

図1 朝食を食べる習慣の有無による体温上昇の違い
【 出典：鈴木正成「ジュニアのためのスポーツ栄養学」】
文部科学省の「子どもの生活リズム向上ハンドブック」より引用

「早寝、早起き、しっかり朝ごはん」で毎日元気！

夜寝ている間には筋肉や骨を成長させるホルモンがたくさん作られるから、早寝してしっかり睡眠を取ることがまずは大切なんだ。ぐっすり寝たら朝日をあびて早起きして、学校に行く前にしっかり朝ごはんを食べよう。朝ごはん抜きだと、エネルギー不足で十分に体温が上がらないから、午前中は元気が出なくなってしまうよ。朝ごはんを食べれば、朝ごはんを抜いた場合にくらべて、上がった体温を高いまま保てるから、1日中元気に活動できるんだ（図1）。1日の元気なスタートはしっかりした朝ごはんではじめよう！

世界の朝ごはん

世界の色々な国に、その国の風土に合った食文化があるんだよ。

日本 JAPAN

ごはんとみそ汁に、焼き魚、納豆やお浸しなどのおかずを合わせるのが、日本の伝統的な朝ごはんだよ。ごはんは、ゆっくりと消化・吸収されるから、長い間、脳にブドウ糖を送り続けることができるし、色々なおかずとよく合うから、栄養のバランスを取りやすいんだよ。ごはんを中心に、魚、野菜、果物、乳製品など色々な食品を組み合わせた日本型の食生活は、栄養バランスがよく、世界中から注目されているよ。

フランス FRANCE

フランスは農業のさかんな国なんだ。生産量の多い小麦を使ったバゲットという細長いパン（フランスパン）が有名だよ。朝ごはんには、ココアやオレンジジュースと一緒に、バゲットやクロワッサンなどのパンを食べているよ。最近では、シリアルやサラダ、フルーツ、ヨーグルトなども人気があるよ！

ブラジル BRASIL

ブラジルの朝ごはんは、フルーツが盛りだくさん。暖かい気候のブラジルでは、バナナやパパイヤなどのトロピカルフルーツがたくさんとれるんだ。ほかにも、パンやハム、チーズ、ヨーグルトに、しぼりたてのオレンジジュースなどが食卓にならんでいるよ。たくさんのフルーツが並ぶ食卓は、目にもあざやかだね。

他の国ではどういう朝ごはんが食べられているのか、調べてみてもおもしろいかもしれないね！

栄養アドバイザー紹介
伊藤　真理子（いとう まりこ）
1999年、東京農業大学農学部栄養学科管理栄養士専攻卒業。
フリーの管理栄養士として、セミナーの企画・運営、執筆、特定保健指導など幅広く活動中。

監修 昭和大学医学部 教授　井廻道夫、　愛知学院大学 学部長　大澤俊彦、東京大学大学院 教授　清水誠、　神奈川県立保健福祉大学 学部長　中村丁次　（アイウエオ順）

一般財団法人ダノン健康・栄養普及協会 (THE DANONE INSTITUTE OF JAPAN FOUNDATION) とはフランス最大の食品会社であるダノン・グループが設立した日本における非営利学術組織で、1999年から活動を開始しています。主に健康と栄養に関する研究助成、フォーラムの開催、その他の活動を通じて、人々の健康増進に貢献していきます。

一般財団法人ダノン健康・栄養普及協会　〒153-0051 東京都目黒区上目黒 2-1-1 中目黒 GT タワー 16F　Phone: 03-6361-6720　URL: http://www.danone-institute.or.jp/