



文部科学省



## 知って得する 「早寝早起き朝ごはん」知識クイズ

( )の中に○か×で回答を記入してください。

- Q1 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない ( )
- Q2 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる ( )
- Q3 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる ( )
- Q4 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる ( )
- Q5 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい ( )
- Q6 睡眠時間を減らすとたくさんのことができてよい ( )
- Q7 朝型の人は夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い ( )
- Q8 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める ( )
- Q9 朝食を抜くとやせられる ( )
- Q10 食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る ( )

皆さんの身体の中に時計があるって知ってますか？

地球が24時間ごとに1回転(地球の自転)することによって、地球上には朝、昼、夜という明暗が生まれているほか、地球が太陽の周りを1年かけて回る(地球の公転)ことで、春夏秋冬といった季節の変化が発生しています。

こうした1日のリズムや季節の変化により良く対応するため、ヒトも含めて地球上に暮らすほぼ全ての生物は、「体内時計」と呼ばれる時間や季節などを知るメカニズムを持っています。

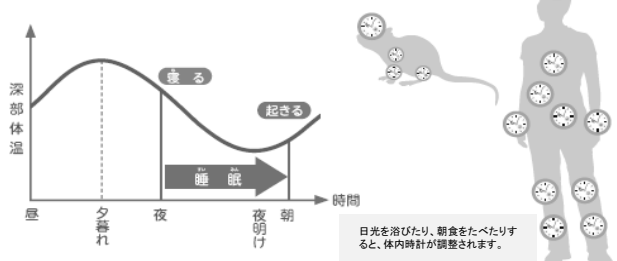
ヒトの体内時計の周期は通常、24時間より長めに設定されていて、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで、体内時計が早まり、24時間に調整されることが分かっています。

ヒトの体内時計には、日中は活動して夜は眠るといった昼行性の動物の行動パターンを取る前提で、身体の様々な働き(睡眠リズムやホルモンの分泌<sup>※</sup>、体温調節のコントロールなど)が大体決まった時刻にプログラミングされています。

したがって、「早寝早起き朝ごはん」を実行していけば、勉強やスポーツなどで自分の力を最大限に発揮できるだけでなく、心や身体もベストな状態にすることができるのです。

※ホルモンとは、体内でつくられて血液などによって運ばれ、身体の健康を保つための様々な働き(例:消化吸収、成長促進など)を調節する物質です。ホルモンをつくらせて血液中に送り出すことを分泌と言います。

▶ 体温には24時間で1周するリズムがある



## < 6・11月は食育月間 >

毎日、朝食を食べていますか。朝食は一日を元気に過ごす源です。バランスの良い朝食を食べて心と体へエネルギーを補給しましょう。体のやる気スイッチをオンにしてさあ、元気よく活動しよう！！

### ☆朝食を食べて3つのスイッチを入れよう☆

#### 【体目覚めスイッチ】

朝食を食べると、体温が上がり、体が目覚めます。しっかり食べて、元気モリモリ！！朝からフルパワーで活動しよう！！

#### 【頭目覚めスイッチ】

朝は、脳のエネルギーもからっぽの状態。朝食をしっかり食べてブドウ糖を補給し、エネルギー全開で学習に取り組もう！！

#### 【お腹目覚めスイッチ】

朝食を食べると、胃や腸などの消化器系が活発に働きだします。排便が促され、心も体もスッキリ気分爽快(きぶんそうかい)！！

### ☆3つのスイッチに効果的な食べ物を考えて食べてみよう☆

食べ物には、それぞれにいろいろな働きがあります。3つのスイッチに必要な食べ物を考えて食べ物をとることが大切です。

#### 赤色の仲間

【体を目覚めさせる食べ物】

焼き魚、ハム  
納豆、牛乳、味噌汁  
目玉焼き 等

#### 黄色の仲間

【頭を目覚めさせる食べ物】

ご飯、パン  
シリアル  
めん類 等

#### 緑色の仲間

【お腹を目覚めさせる食べ物】

サラダ、果物  
野菜炒め  
おひたし 等

### ☆免疫力（病気などから自分の体を守る力）を高めよう☆

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、自宅で過ごすことが多くなっていると思います。こんな時こそ『早寝早起き朝ごはん』で規則正しい生活を過ごしてほしいと思います。

生活リズムを整えると身体の調子も良くなり免疫力が高まります。病気などに負けない元気な体を目指して取り組みましょう！！

## ☆朝食を食べて勉強と部活動を頑張ろう☆

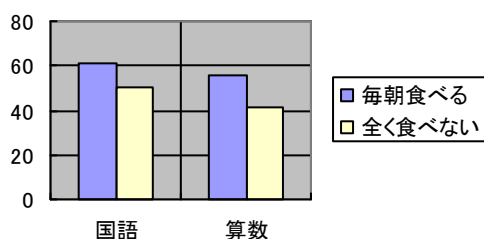
朝ごはんを食べることは、一日を元気に過ごす上でとても大切なことです。朝食を食べることで栄養が脳に届き、脳の働きが活発になります。集中力が高まれば、授業で学んだ内容がしっかりと頭に入るようになります。

平成30年度、中学校2年生に実施された「佐賀県小・中学校学習状況調査」では、朝食を毎日食べている子供ほど、学力テストの結果が高い傾向にあり、同じように中学校2年生に実施された「全国体力運動能力運動習慣等調査（県平均）」の結果においても、朝食を毎日食べている子供ほど、体力テストの結果も高くなる傾向が出ています。

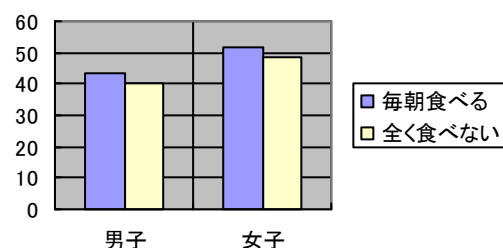
みなさんも、毎日朝食を食べる習慣を身に付けましょう！！

【佐賀県小・中学校学習状況調査 / 全国体力運動能力運動習慣等調査（県平均）】

点数 【学 力】



点数 【体 力】



☆知って得する「早寝早起き朝ごはん」知識クイズ回答☆

問1	問2	問3	問4	問5	問6	問7	問8	問9	問10
×	×	○	×	×	×	○	○	×	○

**Q1** 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない



人は必要な睡眠を毎日とる必要があり、あらかじめまとめてとっておくことはできません。また、週末の朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型化し、翌週前半の「時差ぼけ」状態を引き起こします。そのため授業に集中できずに成績が下がったり、肥満(太ること)や病気のリスクが高くなったりします。規則正しい生活を心がけましょう。

**Q2** 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる



夕方仮眠をとると就寝時刻が遅くなり、体内時計のリズムが夜型化するとともに、夜の眠りが浅くなり、結局睡眠不足をもたらします。その結果、翌日の日中に眠気が生じ、また夕方仮眠が必要になるという悪循環となります。夕方眠気を感じる場合には、夜は早めに寝て、翌朝勉強するのも効果的です。

**Q4** 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる



寝る前の激しい運動は、夜になって「休息モード」になっていた脳や身体を「活動モード」にしてしまい、体温や心拍、血圧などを上昇させます。その結果、なかなか眠れなくなり、快適な睡眠のためには逆効果です。寝る前は激しい運動を避け、夕方までに適度に身体を動かすようにしましょう。

**Q5** 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい



睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の2種類があり、寝ている間、交互に繰り返されています。寝て最初に現れるのは脳を休ませる深い眠りのノンレム睡眠です。次に身体を休ませ、修復する浅い眠りのレム睡眠が現れます。レム睡眠中は脳が記憶の整理や定着を行います。したがって、睡眠をしっかりすることで、脳を休ませて試験で本来の力を発揮できるようになるとともに、勉強した内容が頭に残るのです。

**Q6** 睡眠時間を減らすとたくさんのことができてよい



夜ふかしによって睡眠が不足したり、体内時計のリズムが夜型化すると様々な不調がおこり、頭や身体が十分に働かなくなります。また、その状態が続くと疲れがたまりやすくなります。さらに、睡眠不足はやる気やイライラなど感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する能力を低下させるほか、子供の脳の発達にも影響することが分かっています。

**Q9** 朝食を抜くとやせられる



朝食を抜くと、体温が上がりきれずにカロリー消費量が減り、やせにくい身体になるだけでなく、物事に集中できなくなるなど様々な不調の原因になります。栄養バランスのとれた朝食を毎日食べる習慣をつけることが大切です。