

# 「早寝・早起き・朝ご飯」が大切な科学的な証明

## 睡眠の効果



\*脳には海馬という知識工場があり、睡眠中に活性化し、昼間経験したことを何度も再生して確かめ、知識として蓄積しています。この海馬の働きを助け、子どもの成長に欠かせない脳内物質であるメラトニン（暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う働き）と成長ホルモン（寝入ってすぐの深い睡眠時に分泌され、脳、骨、筋肉の成長を促す働き）は眠っている間に活発に分泌されます。眠る時間が遅くなると、これらの脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、午後9時ごろには就寝させたい。

## 朝の光の効果



\*朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がすっきりと目覚め、集中力があがります。また、自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、活動に適した体になります。セロトニン分泌は、夜寝ているときではなく、朝起きると始まります。セロトニンの分泌を増やすには、陽の光を浴びて体を動かすことやしっかりと噛んで朝ご飯を食べること等が効果的です。睡眠を促すホルモンであるメラトニンは、セロトニンを材料として合成されるので、昼にセロトニンの分泌を増やすような活動が大切になります。

## 朝ご飯



\*脳のエネルギー源は、ブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態なのです。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態をつくるのが大切です。

\*「早寝早起き朝ごはん」全国協議会より引用