

身体も心も健康に 早寝・早起き・朝ごはんのススメ

大野城市では「早寝・早起き・朝ごはん」を推進しています。生活習慣の乱れは学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つです。子どもも大人も今一度、生活習慣を見直してみませんか。

睡眠による「休養感」

適切な睡眠の目安として、朝目覚めた時にしっかりと休まった感覚「休養感」があることが重要です。

休養感を高める工夫

◇日中の運動・身体活動を増やす

日中に体を動かし、適度な疲労を感じることで寝付きが促され、中途覚醒が減り、睡眠の質が高まります。寝る前2～4時間の運動はかえって目を覚ますので避けましょう。

◇就寝前にリラックスする

寝る前にリラックスすることは、寝付きを良くするために効果的です。寝る直前の食事や夕方以降のカフェイン摂取は控えましょう。また、睡眠の1時間前からスマートフォンやパソコンの使用は控え、就寝の準備をしましょう。

寝付きが悪く20分以上眠れない場合は無理に寝ようとせず、暗い場所でリラックスして過ごし、眠気を感じたら寝床に戻るようにしましょう。



良い睡眠は「朝の習慣」から

私たちの体には、「体内時計」が備わっています。朝食を抜くと、体内時計は後ろにずれてしまい、睡眠不足につながります。しっかりと朝食をとるようにしましょう。また、朝の光には体内時計のずれをリセットする作用があります。起きたらまずカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込み、体内時計を正常に動かすことが大切です。



お手軽朝ごはんて時間短縮を

私たちは寝ている間もエネルギーを使っており、起きたときにはエネルギーが枯渇した状態です。朝ごはんをとり、不足したエネルギーを補って脳と体を起こしましょう。

朝ごはんには、主食・主菜・副菜をそろえることで、一日を元気に過ごすことができますが、毎朝準備するのは大変です。

お手軽朝ごはんのポイント

◇納豆ごはんや具沢山スープのように、1皿にまとめて手軽に栄養バランスを

◇朝食の献立を固定しパターン化

◇ワンプレートにして洗いを少なく

上手に時間短縮をして、栄養満点朝ごはんを目指しましょう。

例えば…

納豆ごはん・具沢山みそ汁



主食
(ごはん)

主菜
(納豆)

副菜
(野菜)

●問い合わせ先 健康課健康長寿担当 (すこやか交流プラザ内) ☎(501)2222