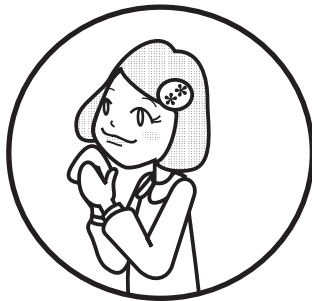


早寝・早起き・朝ごはん



朝から元気に!



こんな生活
してませんか?



夜更かししてパソコンに向かったり、読書やテレビ鑑賞などに夢中になっていると、就寝後にも脳の興奮が続いて深い眠りが得られなくなります。こうした習慣が続くと、朝になっても調子が上がらずに心身が疲れやすくなります。夜には脳を興奮させずに早めに眠りににつき、その分早起きして心身を活動モードにチェンジさせましょう!

宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気



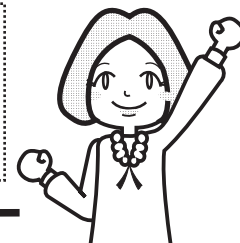
かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

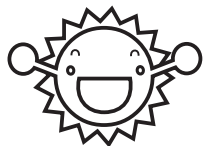
4月から新年度スタート!『朝活』はじめよう!



~朝活とは?~
朝活動の略。始業前の朝の時間を使って、勉強や趣味などの活動をする事。



早寝早起き朝活には こんな効果が!



作業能率アップ

早寝早起きをして十分な睡眠をとることで、体の疲れをとると同時に、頭も昼間の記憶を整理してメンテナンスをしています。そのため、メンテナンスが終わった朝は集中力が高くなり、作業能率も良くなります。

成長ホルモンは夜に分泌される

睡眠中には、子どもの成長や、糖質・脂質の代謝を促進させる成長ホルモンが分泌されます。睡眠時間が短いと十分に分泌されないため、早寝をしてたっぷり眠ることで、健康な体を保ちます。

メラトニンは暗くないと分泌されない

睡眠中に分泌されるホルモンのひとつに、メラトニンがあります。メラトニンが分泌されることで眠りを促しますが、光に弱い性質があるので、テレビなどの刺激的な光を浴びていると、うまく分泌されません。早寝早起きをすることで、睡眠の質が良くなります。

ストレス対策としても

早寝早起きをすることで睡眠の質が向上し、朝のだるさや心身の疲れを予防・改善することができます。体を休めれば内臓も正常に働くようになり、免疫力も高まりますので、健康的な体が作られ、美容にも効果があります。

エコ生活

暗くなったら寝る、明るくなったら起きる。このような毎日を送ることは、節電にもつながります。



夜 「ぐっすり寝るためのポイント」

体も心もリラックス

脳の緊張をほぐし、心身ともにリラックスすることで快適かつ良質な睡眠をとることができます。



寝る前に気分をリラックスさせてくれるハーブティは、カモミール、レモンバーム、リンデン、オレンジフラワーなどがおすすめです。



牛乳には眠りを誘うメラトニンを作る成分が含まれているほか、イライラした神経を落ち着かせるカルシウムも豊富です。



食事や入浴は、就寝の2~3時間前までに



寝る前に食べると胃腸の働きが活発になるため、睡眠の質が低下してしまいます。空腹で眠れないときは、ホットミルクがおすすめです。



お湯の温度が38~40度のぬるま湯に、ゆっくりつかることがおすすめです。



深酒をしない

寝酒は、睡眠の質を悪くするので控えましょう。

就寝前は目に入る光をトーンダウン

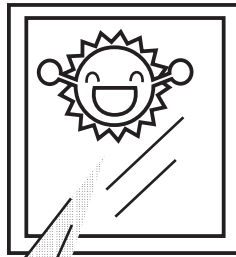
明るい蛍光灯やテレビ、パソコンの光は脳に強い刺激を与えるため、メラトニンの分泌が抑制されて眠れなくなります。間接照明など室内の明かりを穏やかにしましょう。



朝「すっきり起きるためのポイント」

☀️ 毎日同じ時間に起きる

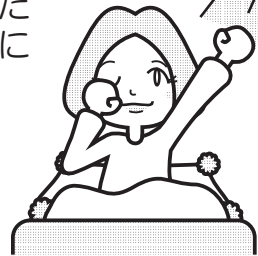
平日も週末も、なるべく起床時刻を一定にしましょう。夜型生活をしていると体内時計がずれ、ますます朝起きにくくなってしまいます。



☀️ 光を浴びて体内時計をリセット

起床後に光を浴びることで、体内時計がリセットされます。

朝に光を浴びることで、暗くなった時にメラトニンの分泌をより活発にします。



☀️ 毎朝同じ時間の朝ごはんリズムを整える

決まった時間に食べることで体内時計のリズムが整いやすくなり、早起きも継続しやすくなります。



朝ごはん

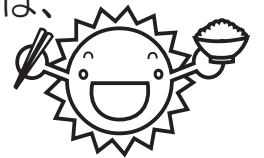
朝ごはんを抜くと、脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力の低下などに繋がります。

朝ごはんを抜いて学校や職場に行くと、なんとなくイライラしたり、集中力が出なくて、勉強や仕事はかたどらないことはありませんか？
これは、脳のエネルギーが不足していることが原因です。

🍱 朝ごはんを勉強・仕事の集中力アップ。

朝ごはんを食べる習慣がある人とない人では、勉強、仕事、スポーツ、さらにメンタル面でも大きな差が出ます。

朝ごはんをきちんと食べる習慣のある学生ほど、テストの正答率が高い傾向があると言われています。脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。朝ごはんですっかりエネルギーをチャージして、仕事・勉強をがんばりましょう。

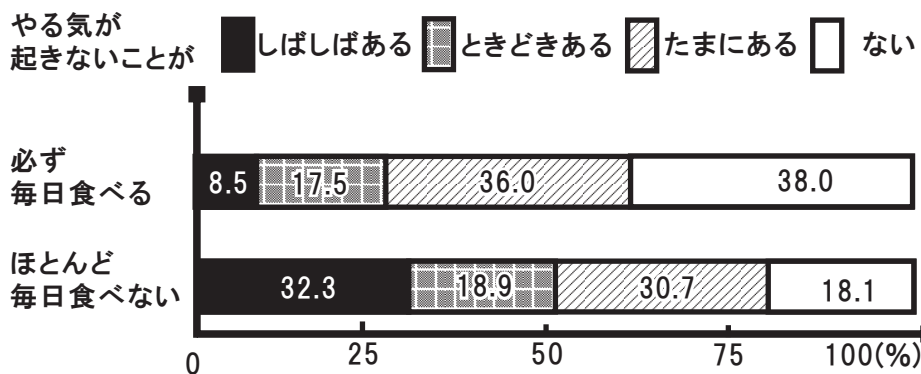


🍱 朝ごはんは朝9時まで！

朝に食べたごはんは、健康な成人であれば約3時間で消化され、その後、ブドウ糖の濃度は下がっていきます。昼食を12時ぐらいに食べるとすれば、朝9時までにごはんを食べると、良い間隔でブドウ糖が補給できます。

こんなに差がつく朝ごはん

「朝ごはんを食べる頻度」と「何もやる気が起こらない」関係



独立行政法人日本スポーツ振興センター

「平成19年度児童生徒の食事状況等調査報告書(対象:小学5年生、中学2年生)」

このように朝ごはんをしっかり食べればやる気もアップします!!



シンボルマーク

文部科学省は、子どもの夜更かしや食生活の乱れをなくそうと、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、朝のラジオ体操や学校での早朝読書会など、子供の基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる運動を積極的に展開しています。子どもだけでなく、もちろん大人にも「早寝・早起き・朝ごはん」はうれしい効果がたくさんあります。ぜひ、毎日の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。



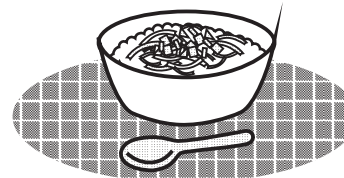
朝ごはんオススメレシピ

～朝は、温かいものを食べて体温を上げましょう～

白菜とハムのゆずこしょう雑炊

○材料(2人分)○

白菜 …… 2枚
ハム …… 3枚
ごはん …… 茶碗1杯弱
卵 …… 1個
ゆずこしょう …… 小さじ1/2
ゴマ油 …… 小さじ2
顆粒鶏がらスープの素 …… 小さじ1～1と1/2
三つ葉 …… 適量



○作り方○

- ①白菜は5ミリ幅の干切りにします。ハムは半分に切って干切りにします。三つ葉は粗みじん切りに。
- ②鍋にゴマ油を熱し、白菜を炒めます。油がまわったら水2カップと鶏がらスープの素、ゆずこしょうで味付けし、煮立ったらごはんを加え中火で5～6分煮ます。
- ③ハムの半量を加え、溶いた卵をまわしいれます。卵に火が通ったら残りのハム、刻んだ三つ葉をちらします。

