

せいかつリズムのえほん

ぎゅうにゅうで はやね はやおき

ぶん:はらだ てつお



はやね はやおきの

はやねちゃんと はやおきくんは あさ はやおき

おきたら へやの あかり(けいこうとう)をつけて カーテンを あけます ※1

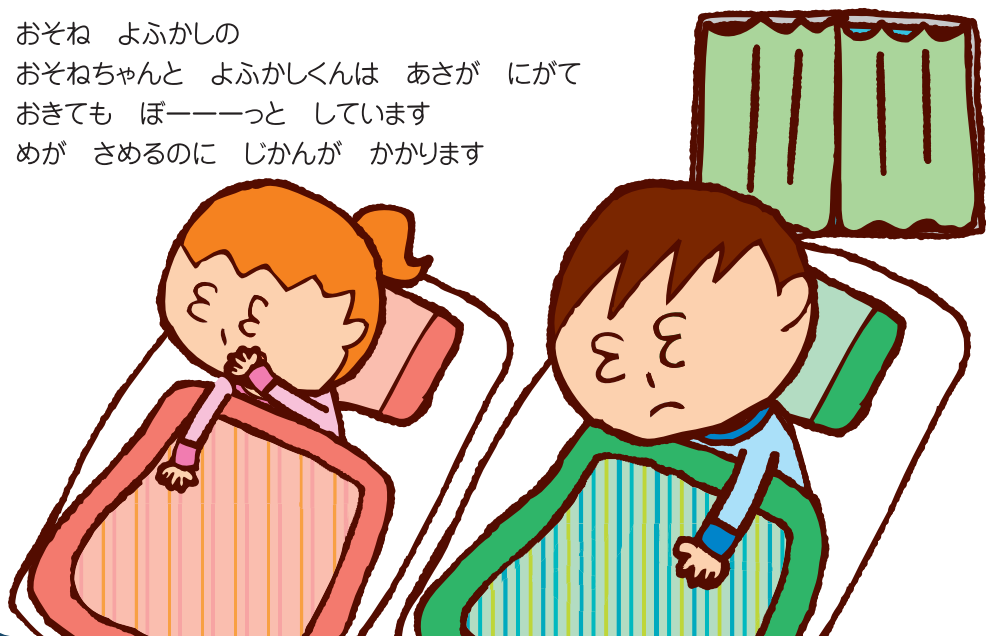


おそね よふかしの

おそねちゃんと よふかしくんは あさが ながて

おきても ぼーっと しています

めが さめるのに じかんが かかります



※1: 早朝、起き抜けに、太陽光または、蛍光灯光を浴びよう!

日の出の早い夏なら、カーテンを薄手にしよう! 日の出が遅い冬なら、起き抜けに家じゅうの蛍光灯(昼光色)をつけよう!

理由(証拠あり): 人間の体温は1日周期で変動しています。最も高くなるのは午後3時から4時、最も低くなるのは朝4時から5時くらいです。この最低体温時から3~4時間の間に蛍光灯光や太陽光を浴びると体内時計が進むことが実験で証明されています。



さあ あさごはん

ごはんとおとうふのおみそしる※
たまごやきになつとう※ やさいもね



そして ぎゅうにゅうを のみます。※

(でも ぎゅうにゅうアレルギーのおともだちは
のまなくて いいよ)

ごはんを たべたら きがえて おうちを できます



さあ あさごはん

おそねちゃんと よふかしくんは
おうちを ぐるぐるまで ねているので
パン いちまいと あまいジュース ※

ぎゅうにゅうも のみません ※

あわてて きがえて おうちを できます



※2: 朝食のオススメは、牛乳と納豆。

納豆の消化吸収率は98%なので、少し食べるだけで体内に元気物質＝セロトニンの原料＝トリプトファンが多く吸収されます。しかし、何と言ってもその手軽さから牛乳がオススメ。朝、お茶代わりに飲んじゃおう。実際に高知市の幼児の皆さんに聞いたら、朝牛乳だけ飲んだ子ども達の方が、パンなど主食しか食べていない子ども達より朝型になっているので、効果はすごい！もちろんハム、ベーコン、干し魚や焼き魚もいいですよ。とにかく1品加えてみましょう。

タンパク質を多く含む食品にはビタミンB6も多く含まれるので、セロトニン合成には有効です。野菜や果物をそえればなおいいですね。

ほいくえん(ようちえん)に いくあいた
おひさまの ひかりを あびます
えんに ついても おひさまの したで あそびます ※3



はやねちゃんと はやおきくんは げんきいっぱい ※3

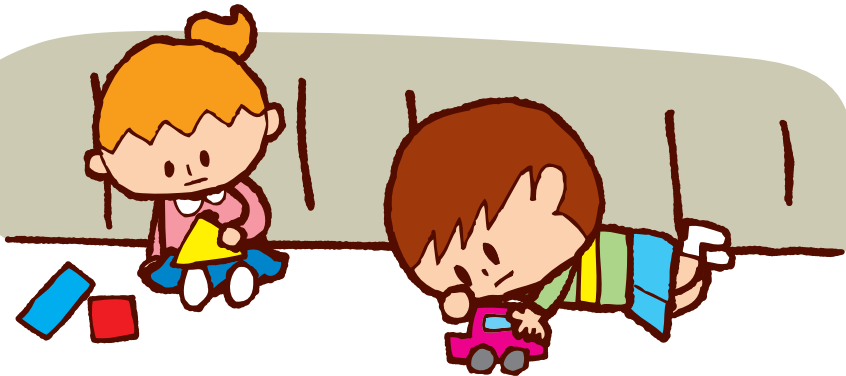
えんが おわると おうちのひとが むかえに きてくれます



ほいくえん(ようちえん)に いくあいたも くるまの なかで グーグー ※3
えんに ついても おへやの なかで やすんでいます ※3

おそねちゃんと よふかしくんは げんきが ありません ※3

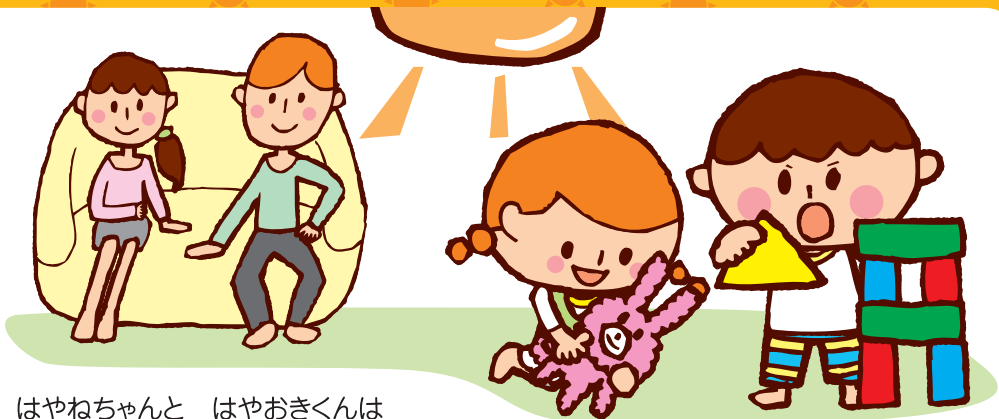
えんが おわると おうちのひとが むかえに きてくれます



※3: “元気物質＝セロトニン”が昼間沢山作られると集中力が高まる!

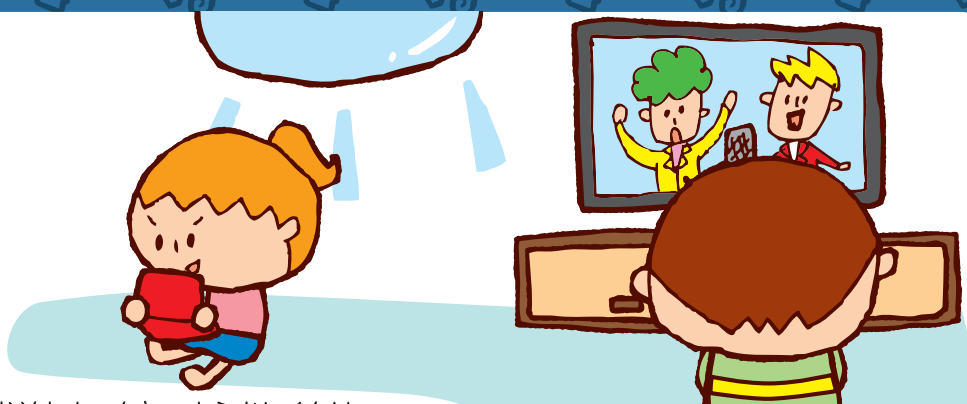
高知市の幼児たちや、高知大学サッカー部の学生を対象に研究した結果、いろいろなことが分かってきました。朝食で納豆やバナナなど、元気物質セロトニンの原料となるトリプトファンやセロトニン合成を助けるビタミンB6を摂って、太陽光を浴びると脳内で午前中からセロトニンが沢山作られて、子ども達はとても元気になります。このセロトニンは夜間には脳の中でメラトニンという入眠を助ける物質に変化します。

一方メラトニンは脳に作用して眠りを誘うので、夜早寝が出来るのです。



はやねちゃんと はやおきくんは
 おうちに かえて おひさまが しずんで よるに なる
 けいこうとうの あかりではなく オレンジいろの あかりの したで
 おふとんに はいるまで すごします ※4

よるは テレビを みませんし ゲームも しません ※5



おそねちゃんと よふかしくんは
 おうちに かえて おひさまが しずんで よるに なる
 けいこうとうの あかりの したで おふとんに はいるまで すごします ※4

よるは テレビを いっぱいみて ゲームも いっぱいするので ※5
 おそねに なってしまいます

※4: 日が暮れてからの照明は白熱灯色にしよう! 理由(証拠あり): 入眠物質メラトニンが夜間血中に沢山出て、すぐに寝付けます。

蛍光灯光に含まれる青い光はメラトニンを出なくするのです。蛍光灯の光を夜間浴びると、小学生でメラトニンはほぼ出なくなり、中学生でも3分の1に減ります(証拠あり。) 恐ろしいですね。

太陽が出ている時間帯に使うべき照明: 蛍光灯(昼光色) = 太陽を補うもの。

太陽が出ていない時間帯に使うべき照明: 白熱灯色照明(暖炉、ロウソク、いろいろの光を思い出してください。 = お月様のような照明。)

はやねちゃんと はやおきくんは
8じはん までには おふとんに はいります
おせいひでも 9じまでには おふとんに はいります ※6



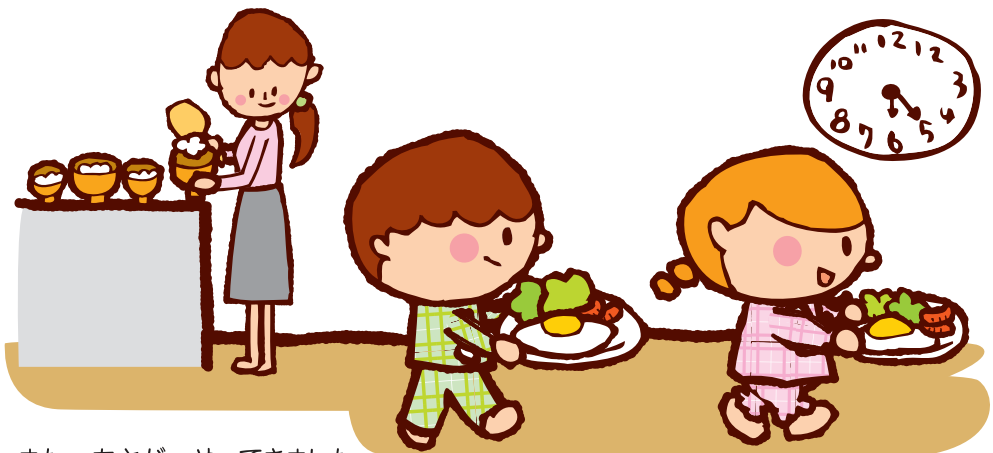
おそねちゃんと よふかしくんは
10じはんごろ おふとんに はいります ※6
おせいひには おふとんに はいるじかんが
11じに なってしまいます ※6



※5: ゲームやテレビは1時間まで! 休ゲーム日や休テレビ日を作ろう!

小学校中学年くらいからゲームをする児童の割合が増えます。幼児や小学生の場合、夜間ゲームを1時間以上すると睡眠や心の健康が悪くなります(証拠あり)。また、毎日使うと同じように健康に悪いことが分かっています。休ゲーム日を作りましょう。

夜間のテレビ視聴もメラトニンが抑えられ、体内時計が遅れる原因になります(証拠あり)。夜テレビを見る時間を減らし、休テレビ日を作りましょう。



また あさが やってきました
 はやねちゃんと はやおきくんは
 おかあさんが おこさなくても 6じには しぜんに めが さめます
 あさから げんきいっぱい

また あさが やってきました
 おそねちゃんと よふかしくんは
 おかあさんが おこすまで めが さめません
 おこされた あとは とても きげんが わるいです
 あさから げんきが ありません



※6:成長ホルモンの出るタイミングが大事!

子ども達は20~21時、大人は23時頃に成長ホルモン分泌のタイミングが来るので、このときに起きていたり、寝入りばなでであると十分に成長ホルモンが出ませんから、子どもは成長しないし、大人は組織の修復が出来ず、シミやしわやそのほか、老化が進んでしまうのです。子ども達は19~20時、大人は22時過ぎには就床しておかなければ、ちょうど成長ホルモンが出るべき時間帯に徐波睡眠が来ませんから、成長ホルモンの量が減ってしまいます。

あさ ぎゅうにゅうを のんじゃおう!

あさ ぎゅうにゅうを のんで おひさまの ひかりを あびると
からだの なかで “トリプトファン”が
“セロトニン”に だいへんしん! ※2 ※3

“セロトニン”は よる オレンジの ひかりで ※4
“メラトニン”に またまた だいへんしん!

こどもたちを はやねちゃんと はやおきくに
してくれるのだ!



ちからを
あわせるぞ

The illustration shows a young boy with brown hair, wearing a yellow shirt and blue checkered shorts, looking thoughtful with his hand to his chin. Behind him is a large, stylized sun with a smiling face. In the center of the sun, three colorful characters stand with their arms raised in a celebratory gesture. From left to right: a green character with a pink 'M' on its chest, a red character with a blue 'T' on its chest, and a pink character with a yellow 'S' on its chest. The background is a bright blue sky with a few orange leaves falling.

本リーフレットは、平成28年度J-MILK「食と教育」学術委託研究の一環として作成されました。

「幼児・児童・生徒・学生の睡眠習慣、生活リズム研究プロジェクト」作成
監修：高知大学教育学部環境生理学研究室・教授（日本睡眠学会評議員）原田哲夫、
高知大学教育学部附属幼稚園副園長 谷脇のぞみ