

こんにちは☀️  
保健師です。

## 大人も子どもも 早寝・早起き・朝ごはん



### 睡眠不足の影響

睡眠には性質の異なる2種類の睡眠（ノンレム睡眠・レム睡眠）があります。まず、ノンレム睡眠（深い眠り）から始まり、徐々にレム睡眠（浅い眠り）へと移行します。これが交互に繰り返されています。

ノンレム睡眠には、脳を休息させ、成長ホルモンを分泌し、生体機能を整える効果があります。一方、レム睡眠は、体を休養させながら、脳は活動し、その日起こったことや学習したことを繰り返し再生して、記憶の整理や定着を行います。

レム睡眠は、ノンレム睡眠をしっかり取った後に出現します。そのため、夜更かしなどにより睡眠時間が短くなると、レム睡眠が少なくなり、学習したことが定着しにくくなります。

### 体内時計と朝の光

私たちの体には、「体内時計」が備わっていて、25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。1日は24時間なので、このズレを調整する必要があります。朝日を浴びると、ズレが解消されます。朝起きたらカーテンを開けて、朝の光を浴びましょう。



### 朝ごはんの働き

私たちは寝ている間もエネルギーを使っており、起床したときはエネルギーが枯渇した状態です。また、体温も低下しています。朝ごはんを取り、不足したエネルギーを補って脳と体を起こし、体温を上げ、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。

### 朝ごはんと良質な睡眠の関係

朝ごはんは良質な睡眠とも関わりがあります。良質な睡眠には「メラトニン」という自然な眠りを促す働きのある物質が重要です。メラトニンを作るには、原料となる「セロトニン」が不可欠です。

セロトニンは、起床後に日光を浴びることや軽い運動、食事で増やすことができます。セロトニンはたんぱく質に含まれる「トリプトファン」というアミノ酸をもとに作られるため、セロトニンを増やすには、朝ごはんにたんぱく質を取ることが大切です。ヨーグルトや納豆、卵など、準備の手間がかからない、たんぱく質を多く含む食品を朝ごはんに取り入れてみましょう。



### ●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