

食べよう朝ごはん！～1日のスタートダッシュ～



体の中にある時計 “体内時計”

1日は24時間ですが、人の体の中の時計は1日約25時間でリズムを刻んでいます。そのため体内時計は1時間くらいのズレが起こり、そのズレを毎日リセットすることで体の調子が整います。

ズレた体内時計をリセットするには「睡眠」と「食事」がポイント！

睡眠 ～早寝早起き～



• 朝は起きたらカーテンを開けて朝日をあびる

• 毎日決まった時間に起きる
20分くらいのお昼寝も Good！

• 就寝前はテレビやスマホの刺激を避けましょう
(家族でメディアルールを決めて実践)



食事 ～朝食～

• 朝食を食べることで内臓を動かして体温を上げ、頭と体を目覚めさせます



• 朝食でごはんやパン等の主食をしっかりとり脳にエネルギーをおくりましょう

• 休日もおなじ時間に食べることで週末の生活リズムの崩れを防ぎます



今の自分の生活をチェックしてみよう！

- 毎日決まった時間に起きる
- 朝起きたらカーテンを開けて日光をあびる
- 朝食を毎日食べる
- 日中は体をたくさん動かしている
- 朝・昼・夕の3食をバランスよく食べている
- 寝る直前までテレビやスマホを見ていない
- 毎日同じ時間に寝ている

いくつチェック☑ができましたか？

☑が少ない人は体内時計がズレているかも…

新生活を迎える人はもちろん、生活リズムを整えることを家族で考えてみましょう！

めざせフルスコア！