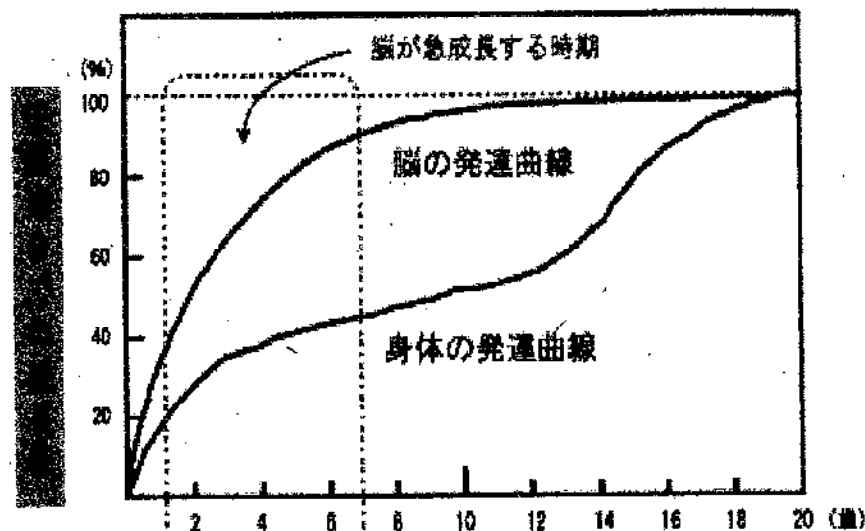


1/30(金)『脳を育てる子育て』セミナーに子育て勉強会を行い
乳幼児期の脳の育ちについて
鈴木慶三さんにお話して頂きました。

乳幼児期の脳の発達はずいぶん遅い
そのためには基本の生活習慣が大切と話して頂きました。

【 脳と身体の発育曲線 】



脳のための基本の生活習慣

- 早寝・早起き：網膜からの光刺激でメラトニンという脳を進化させるホルモンの分泌促進
- 栄養(朝ご飯・食事)：生命維持、体調維持
- 運動：高低差のある広い空間で、異年齢の子のおそびを真似たり変えたりできる集団の自由遊びは楽しい好奇心と集中力を高める(小脳を育てる)
- 絵本：仮想体験だが知識化されていく



生活習慣を整えていく
体内時計についての記事がありましたので
紹介します。

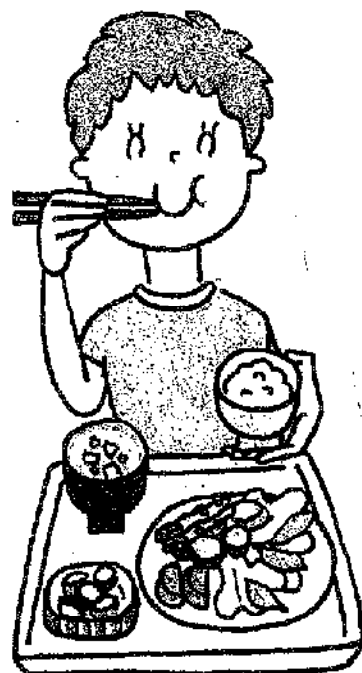
朝食でリズム整う

体内時計

私たちが毎日元気に、そして感染症に負けない体づくりをするための鍵は「体内時計」にあります。約24時間周期で働き、睡眠と覚醒や体温、ホルモン分泌、免疫の働きなどを調整しています。近年、この体内時計の乱れが、体調不良や免疫機能の低下と関係していることが分かってきました。

体内時計を整えるために大切なのが「光」と「食事」です。「朝日を浴びること」と「朝食を取ることで」リセットする合図になります。三食規則正しく食事をすることはとても大切です。なかでも朝ごはんは内臓の体内時計を目覚めさせ、1日のリズムを整える役割を果たします。朝食を抜く習慣が続くと、ずれやすくなり、免疫や代謝リズムも乱れやすくなります。

また、朝食の内容も重要です。主食などから炭水化物、主菜からたんぱく質をセットで取ることによって、全身の細胞は「朝だ！」と認識します。このスイッチが入ることで、日中の活動に必要なエネルギーが効率よく作られ、夜には自然と眠くなる準備が整います。炭水化物はインスリン分泌を促し、体内時計のリセットを助けます。たんぱく質はこの働きを支えるとともに、ウイルスと戦う免疫細胞や抗体の材料にもなります。たんぱく質をしっかりと取ることは、筋肉だけでなく、免疫機能の維持・向上にも直結します。朝に卵1つ、納豆1パックを意識するだけで体調の安定感は大きく変わります。



一方、夜遅い時間の食事は体内時計を混乱させ、睡眠の質を低下させてしまいます。睡眠不足が続くと免疫力低下を招いてしまいます。就寝直前の食事は内臓を休ませる時間を奪い、深い眠りを妨げます。睡眠の質が悪くなると、免疫に関わるホルモンの分泌が減り、風邪や感染症にかかりやすくなると考えられています。

体内時計を整えることは特別なことではありません。決まった時間に起きて朝食を取り、昼は活動的に過ごし、夜は早めに食事を済ませて休む。この基本的な生活リズムが免疫を守り、毎日を元気に過ごす土台となります。食事は栄養を取るだけでなく、体内時計を整え、健康を支える大切なスイッチなのです。

これらは、時間栄養学という研究分野でも示されており、何を食べるかだけでなく、いつ食べるかが健康にとって重要であることが分かってきています。