

## 役割 その1

### からだの目覚まし

- 寝ている間に使った脳や体のエネルギーを補給して、集中力アップ
- 体温があがり、免疫力アップ
- 1日の栄養バランスがとりやすい



### 1日の生活リズムを作る

- 朝ごはんを食べるためには早起きが必要、  
そのためには早寝も必要

➡「早寝・早起き・朝ごはん」という生活リズムで  
元気な毎日を過ごしましょう

## 役割 その2



## 役割 その3

### 体内のリズムを作る

- 1日の生活リズムができると、消化・吸収などの体内のリズムも規則正しくなる
- うんちの様子でからだの調子がわかります
  - \* バナナうんち
  - \* がちがち・ころころうんち
  - \* びちびちうんち

➡体調がよい

➡野菜や水分が不足

➡ストレスや

食事バランスの乱れ



# 体内時計をリセット！

リズムを作る  
ために大切

体内時計：約1日を周期とする  
リズムを作る働き

体温の変化

朝、目覚めとともに上がり始める

→ 日中は高い状態

→ 夜になると下がり、眠く  
なる など



**主時計**

脳の中にある

**副時計**

各細胞にある。

人の体内時計の1日は、約25時間。  
一方で地球上の1日は、24時間なので

**約1時間のズレ**があります。

このズレをリセットして、時間を合わせることで  
からだの調子を整えることにつながります。



この1時間のズレをリセットして体内時計を合わせるのが  
**「光」と「食事」**です。

**光の刺激**

**主時計**をリセット！

早起きして太陽の光を浴び  
ることで体を覚醒させ、ずれ  
た主時計を元に戻す。

**食事の刺激**

**副時計**をリセット！

朝ごはんを食べ、栄養が行  
きわたることで、ずれた副  
時計を元に戻す。



※不規則な生活で食事が乱れると体内時計のリズムも乱れ、なんとなく疲れが取れない、よく眠れない等  
といった体の不調を起こすことにもつながります。

**「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムを身につけよう！**