

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

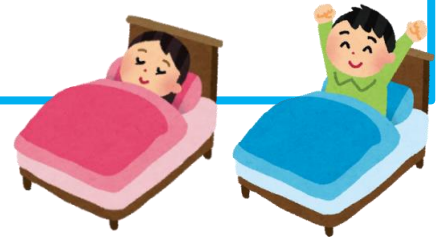


1日の生活リズムを作る

- 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！