

隆太教授講演会

「ごはん」で体力・学力向上をー

医学研究所所長川島隆太氏による講演会『今なぜ「はやね・」が開催されました。当日は町内、近隣町より約300名の方が生活習慣アンケート調査結果についての説明が行われました。



もう一品増やして、バランスのとれた朝ごはん

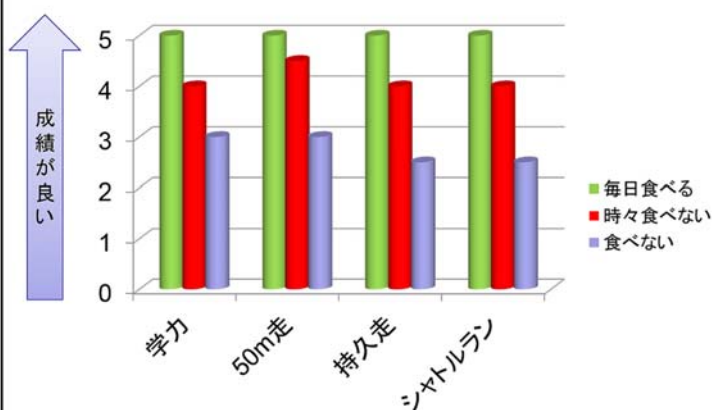
脳を働かせるためにはブドウ糖が必要です。ブドウ糖をとるためには主食（ごはん・パンなど）をきちんと食べる必要があります。

朝ごはんを食べないと、体力・学力が低下します。（図参照）そればかりでなく、就職や年収といった子どもの将来にも影響があることがわかっています。

記憶力のテストをしたところ、朝ごはんには主食だけ食べた場合と、全く食べない場合ではその差がないという結果になりました。脳を働かせるには主食だけではなく、おかずも食べないといけないということがわかります。おかずも食べないと脳が上手に働かず、体力や学力の低下につながるということです。

子どもたちの将来の可能性を広げるためにもおかずの大切さを理解し、おかずをもう一品増やした朝ごはんにしましょう。

朝食を食べる頻度が心身の発達に影響する



全国の小中学生のデータ(文部科学省調査より改変)

バランスのとれた朝ごはんが体力・学力の向上につながります。
（ごはん・パンなど）だけではなく、おかずも添えて家族
った朝ごはんにしましょう。

テレビの視聴時間が長時間にならないように。スマホは寝る前
電源を切りましょう。

十分な睡眠時間を取り、22時前には就寝するようにしましょう。

東北大学川島隆

—「はやね・はやおき・あさご



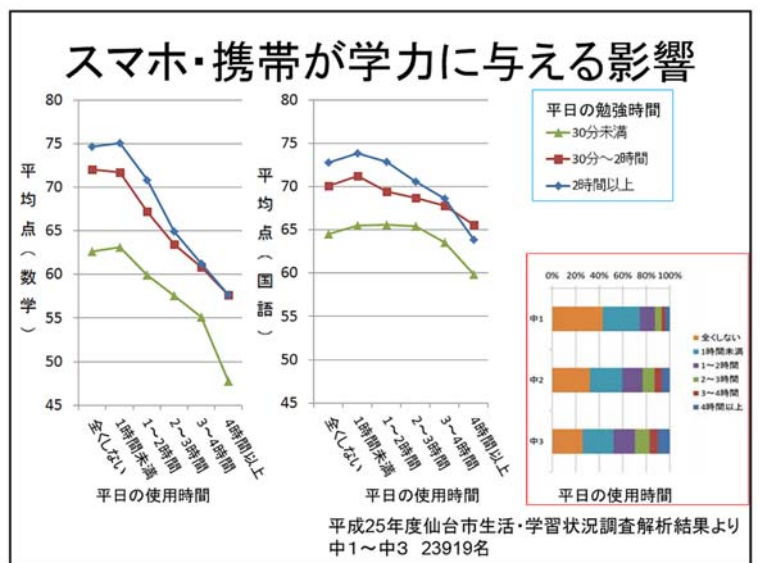
12月6日（土）に門別総合町民センターにて東北大学加齢「はやおき・あさごはん」なのか～脳科学の見地からの提言～』に
来場し、川島氏の講演を熱心に聞き入っていました。
また、講演前に10月から11月にかけて行われた、子どもの生活習慣
講演会では、次のこととお話されました。

夜寝る前にはスマホの電源OFF

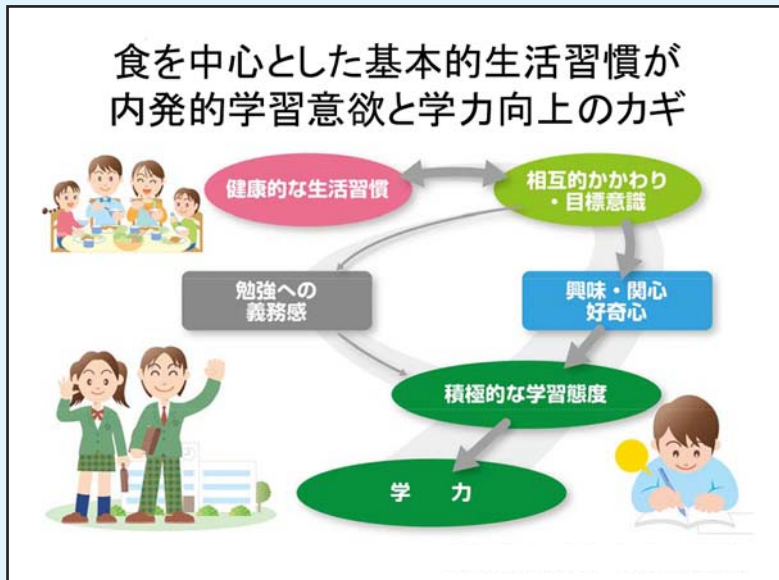
個人差はありますが平均睡眠時間は6～8時間が良いとされています。22時からの短い時間に成長ホルモンがたくさん分泌されることから、22時以前に就寝し、深い眠りにについていることが大切です。また、レム睡眠（眠りの浅い時間帯）の時間に脳は学習したことを復習するので、睡眠時間が短いと復習する時間が短くなり、学力の低下につながります。

寝る時にスマホを持って布団に入るという子どももいます。メールやSNSなどをしていて睡眠時間が少なくなっている状況もありますが、どんなに最適な睡眠時間をとっていても、どんなに勉強をしてもスマホを利用することでその効果がなくなっているという結果があります。

（図参照）テレビを長時間みることには脳の発達が悪くなるなど、悪影響がありますが、スマホはテレビよりも恐ろしいものです。その危険性に気づいて、子どもたちを守り、子どもたちにこの事実を伝え、子どもたち自身がスマホが危ないものだということを理解することが必要です。



保護者の皆さんへ



- バラ主食そろ
- テレビには
- 適切