



早寝・早起き・朝ごはんが 脳を育てる

昔から、「早寝・早起き・朝ごはん」は健康のためによいといわれていますが、脳を育てて“やる気”を引き出すにも、このホルモン分泌を促す生活習慣がカギになります。

脳を動かしているのは、神経を流れる電気信号です。この信号がスムーズならば、好奇心にあふれ集中力があり、やる気がなえず、記憶力とセンスのいい脳になれる。

この信号を制御しているのはセロトニンという脳神経信号を活性化するホルモンで、脳のアクセル役となっています。網膜に朝日が当たると、セロトニンの分泌が促されます。

セロトニンの主な働き ①達成感を得やすくなり、やる気が出る

②脳全体の信号伝達を活性化して、目覚めをよくする

③セロトニンの出ている子は夜、脳が蓄積する知恵・知識量が多い

④「穏やかな情感」を一日中脳にもたらし、キレることが少なくなる

早起きの産物・セロトニン（別名 幸福ホルモン）で“やる気”に満ちた一日を過ごしましょう。

また、脳にきく朝ごはんには、ホルモンの材料になるたんぱく質をとること、脳を動かす燃料炭水化物の成長を助けるビタミンや酵素を意識してとることが大切です。

おすすめメニュー

- ① 卵料理などのたんぱく質 ②雑穀ご飯やパンなどの炭水化物 ③バナナ（果物）・プチトマト（野菜）ビタミン・酵素



野菜をあまり食べない子供なら、ごはんには麦や雑穀・ごま・ワカメを、パンも全粒粉に変えてみたらどうでしょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」

食事には歯と口の健康が欠かせません。よく噛んで食べることを心がけ、食後の歯磨きも習慣づけましょう。おやつには、あめやガムなど砂糖を含む歯にくっつきやすいものを控え、煮干しやせんべいなど噛みごたえのあるものを選ぶのがおすすめです。



よく噛んで食べましょう



よく噛むことで、味覚が育ち、言葉の発音がきれいになるといわれていますが、現代の食事は昔にくらべかむ回数が減っているようです。よく噛まずに食べてしまうと、おなかがいっぱいと感じる前に食べ過ぎてしまうので、肥満につながる恐れがあります。噛みごたえのある食品を取り入れ、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。