



ねすみっ子 だより

No.
13

朝ごはんはとっても大切。でもなぜ？

脳を育てる朝ごはん

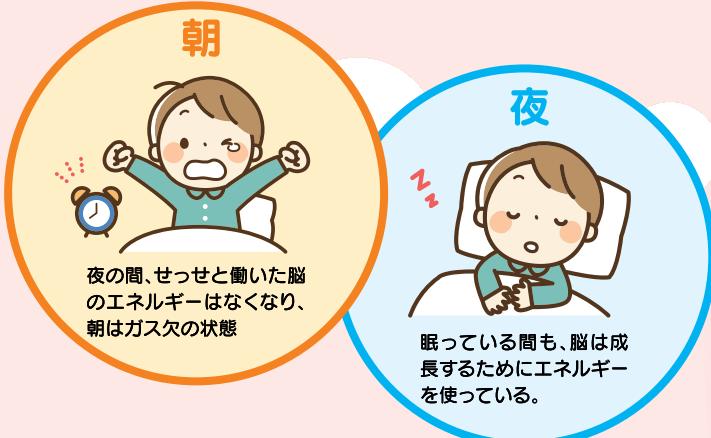
成長期の子どもの脳は、その日に体験したことを、知恵や知識として蓄える作業をしてフル回転。朝はガス欠状態でフラフラ。

8歳までに

好奇心、集中力、記憶力、表現力など多くのものが養われます。6歳までの1日は、大人の1年に相当するほど重要。脳をしっかり動かせるためには、朝ごはんが大切です。

朝ごはんと昼ご飯の違いは？

網膜が朝の自然光を感じたときに分泌される、脳内伝達物質のセロトニンというホルモンの分泌が、朝は多く昼は少ないため、朝ごはんを食べる子と食べない子では、知能指数や偏差値に違いが表れ、運動や芸術のセンスにも関わってくるそうです。



セロトニンの主な働き

- 脳全体の信号伝達を活性化して朝の目覚めをよくする。
- 達成感を感じやすくさせて、やる気を出させる。
天然の抗うつ剤といわれる。
- 「穏やかな感情」を1日中脳にもたらす。
思いやりを生み、キレることが少なくなる。
- セロトニンのよく出ている子は、夜、脳が蓄積する知恵や知識の量が多い。

セロトニンをたくさん得るには

とくに分泌しやすいのは朝6時から9時。朝日とともに起きよう。



網膜が朝の自然光を感じる場所で、軽く体を動かす、新聞を取りに行くなど、朝、定番のお手伝いがおすすめ。



セロトニンの成分となる朝ごはんを食べる。



脳はいつからでもやり直せる

どの瞬間からでも、脳はやり直すことができます。今まで朝食を食べていなかったとしても大丈夫。それは大人にもいえますが、まだ乳幼児であればなおさら。これから充分に取り戻すことが可能です。

朝ごはんには何を食べたらいいの？

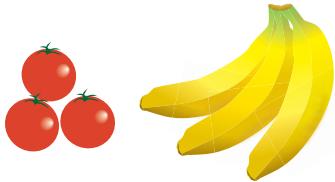
セロトニンなど、ホルモンの主成分となっているのはアミノ酸。アミノ酸をとるために、朝ごはんのメニューを考えるときには、パンにするかごはんにするかではなく、どんなたんぱく質をとるかを考えてみましょう。肉や魚、卵など、動物由来のたんぱく質が基本です。

定番メニューにすれば手間いらず

忙しい朝は、定番メニューを決めておくとラク。まとめて準備しておける食品を定番にすれば、なおラクチンです。例えばこんなメニューを。

1 ビタミン、ミネラル、
食物繊維をプラス

《野菜・果物》



バナナ・プチトマトなどなら
手間いらずで栄養価も高い

2 脳や体が活動する
ためのエネルギー

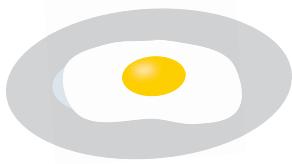
《炭水化物》



雑穀ごはんなど。
全粒粉のパンでもOK。

3 大切な
セロトニンの材料

《たんぱく質》



卵料理を。余裕があれば
チーズやハムなどをプラスして。

時間がない朝に、完全脳食ゆでたまごを

甘い菓子パンなどを朝食にするのは危険

甘い朝食を食べて、血糖値が乱高下すると起こる変化



子どもにせがまれ菓子パンを朝食に



とっても元気に登園



しばらくすると、元気も集中力もダウン

毎日血糖値の乱高下をくり返すと、7歳のころにはくせになってしまい、やる気のないキレやすい子に。甘い菓子パンやお菓子は、なるべく午後に食べましょう。

脳を育てるには口角も大事

脳を育てるためには、まず朝ごはん、そして早起き、早寝が大切。さらに、もう一つ大切なのが保護者の表情です。

人間は「ミラーニューロン」という脳神経細胞の働きで、目の前の人との表情を自分の表情筋に移しとります。嬉しそうな表情をもらうと前向きな気持ちになり、好奇心も旺盛に。口角をあげてうれしそうな表情でいることが、子どものやる気を生み出します。もちろん保護者もです。

