

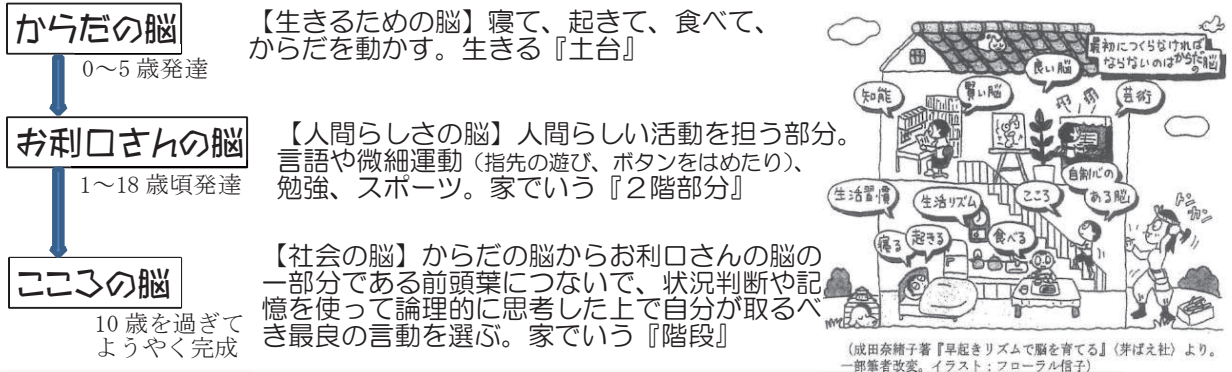
食事

2017年9月

まるで梅雨のような、秋の長雨のような天気が続き、奇妙な夏でした。夏野菜、秋野菜、旬のものがうまく育たず心配です。大人も子どもも体調管理に気を付けたいですね。

「朝ごはんを食べない」「夜、なかなか寝てくれない」という悩みを聞くことがあります。実はそれらは脳のはたらきと密接に関わりがあります。(食べもの文化 2016年5月号より)

●脳の発達には順序がある●



誰に言われなくても勝手に夜は眠くなり、朝は目覚め、目覚めたらお腹がすく。そんな生命維持機能が働くことこそ、賢く、心もきちんと育つ「人間らしさの始まり」からだの脳(1階部分)ができてから、お利口さんの脳(2階)が出来るのです。

●朝おなかがすく10の心得●

- ①早起きして余裕時間をもつ
- ②十分な睡眠時間をとって、消化を促す
- ③規則正しい食事時間と食事内容を心がける
- ④晩ごはんは遅くなりすぎない
- ⑤リラックスした「寝る前時間」を過ごす
- ⑥朝風呂、朝運動を取り入れる
- ⑦朝こそ脳をたくさん使う
- ⑧料理をしていい匂いを嗅ぐ
- ⑨朝起きたらたんぱく質を胃袋に入れる
- ⑩朝食前の排便は空腹のもと

脳はいつからでも、何才からでもくり返し正しい刺激を与えると作り直しがききます。幼児だと1週間ほどで変化が出てくる子も。

- ①出かける1時間半前から2時間以上前に起きる。元気ホルモン(コルチゾール)や幸せホルモン(セロトニン)も朝5～7時に分泌
- ②毎日ではなくても、成人7時間、中高生8時間、小学生9時間、2歳※13時間(※昼寝含む)睡眠時間が必要
- ④睡眠時間中に消化を終わらすために、食べるのは寝る2時間前まで。量も、朝食=昼食>>夕食がベスト。
- ⑤寝る前はスマホ、TV、PC、ゲームなど強い刺激を避け、副交感神経(消化を促す)を優位に。
- ⑥朝は寝るときとは逆に交感神経

経を活性化させたい⑦脳はブドウ糖をたくさん使うのでお腹がすいてきます。勉強、仕事、パズル、クイズなど。⑧いい匂いの刺激が「おいしそう!」と脳と心を刺激。⑨胃袋の蠕動(ぜんどう)運動を起こすのに効果的。ヨーグルトや冷たくない牛乳など。胃酸過多で胃炎を起こしやすしいとは避ける

<事例>3歳の女の子。夜どんなに早く布団につかせても寝るのは0時頃。朝はどんなに起こしても起きず、9～12時まで寝ている。食欲も不安定。お菓子ですますことも。
<対応>心得①を守り1週間生活(7時に起こす、昼寝も1時間で起こす)
<結果>21時には自然に眠るようになり、お腹が減った!と朝起きるようになった。