



からだの時計のあわせ方！



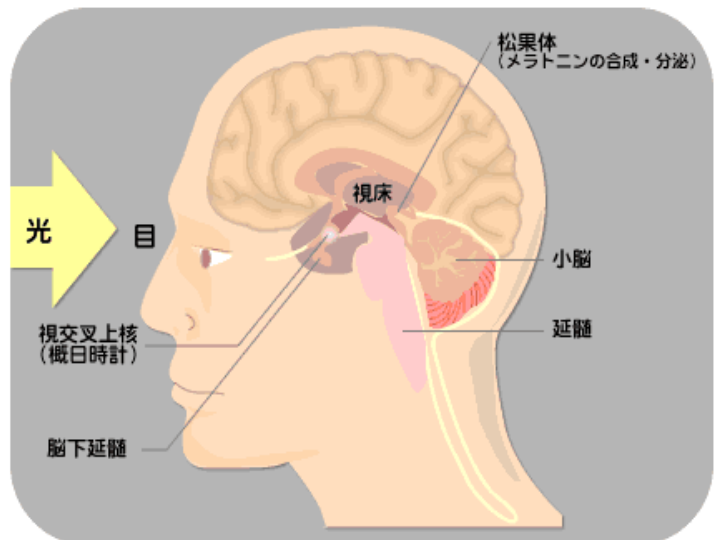
生体リズムの仕組み

光 ⇒ **中枢時計**
(視交叉上核)

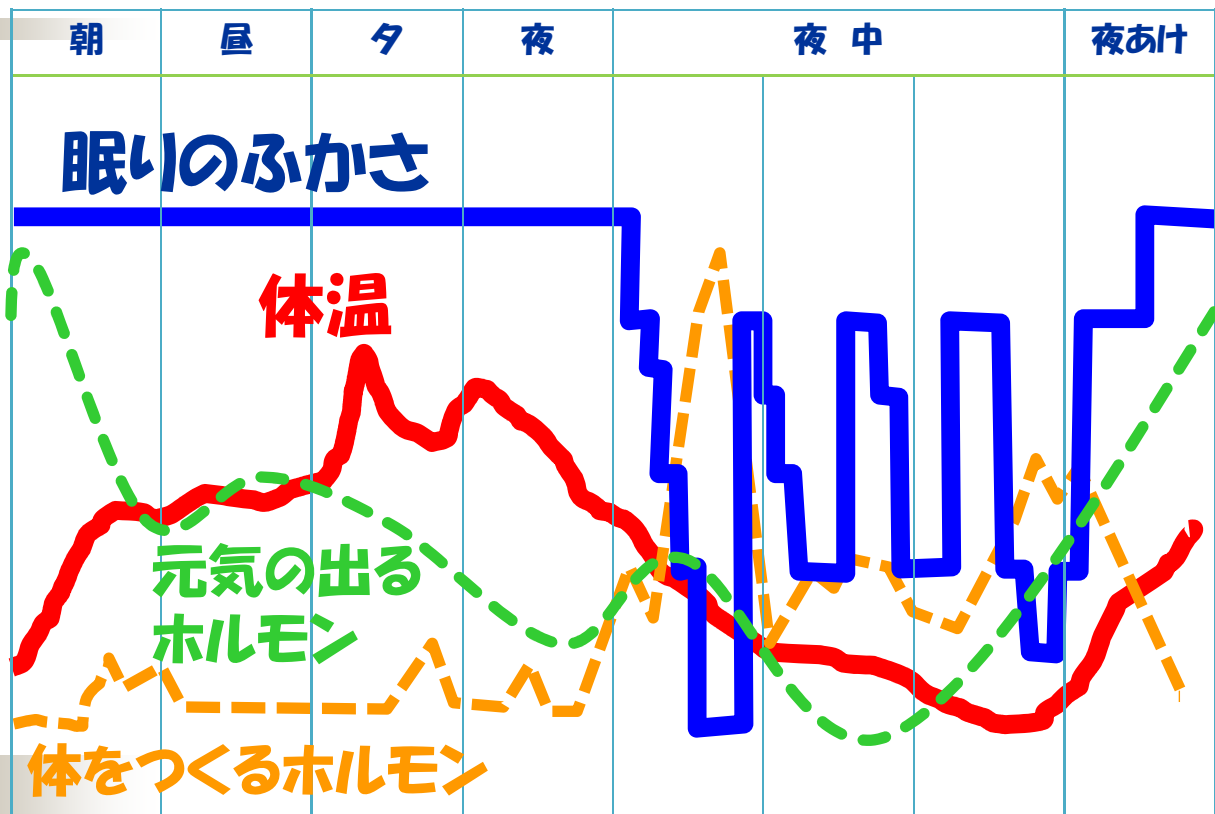
↓
自律神経・ホルモン

↓
末梢時計

食事 ⇒ **末梢時計 (肝臓)**
末梢時計



体のリズム：時計のはたらき



なんと、
朝ごはんを、食べないと、ふとる！

朝ごはん	男の子 (320人)	女の子 (291人)
毎日食べる	ふつう(1.0)	ふつう(1.0)
ほとんど食べない	ふとりやすい (1.63)	ふとりやすい(1.53)

肥満に何倍なりやすいかの比率(オッズ比)

有坂治、他：厚生労働省 平成4年度研究報告書

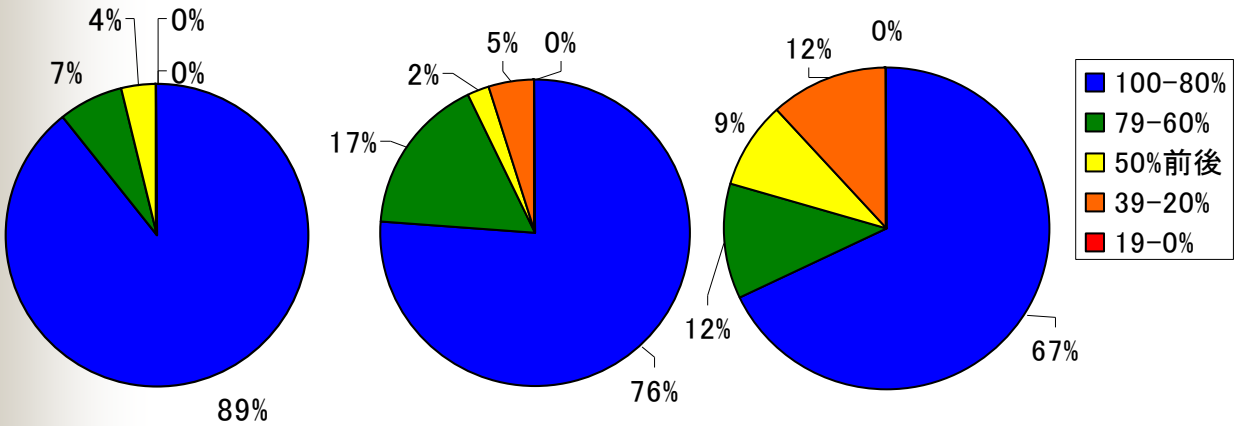


保育園でしらべて、わかったこと:

朝ごはんをしっかり食べるには？

＜ 朝ごはんを食べるには、目ざめが大切！ ＞

自分で起きる 起こすとすぐ起きる なかなか起きない



だから、そのためには、しっかり運動して、早くぐっすり寝よう！

寝る時刻と目覚めの関係

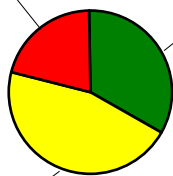
9時までに寝る

10時以降に寝る

なかなか起きない
21%

自分で起きる
33%

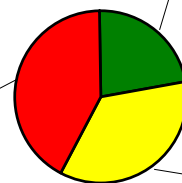
起こすとすぐ起きる
46%



自分で起きる
22%

なかなか起きない
43%

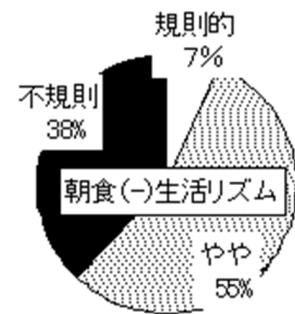
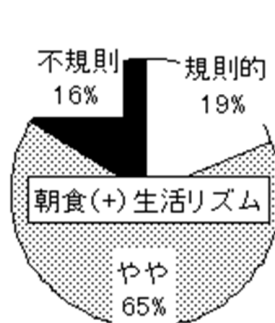
起こすとすぐ起きる
35%



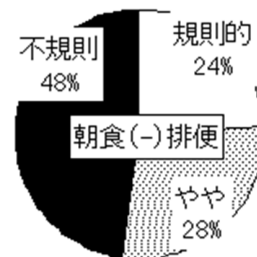
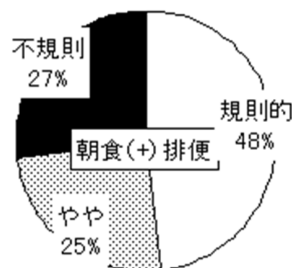
三木中学校・食育

アンケート集計／2005年度

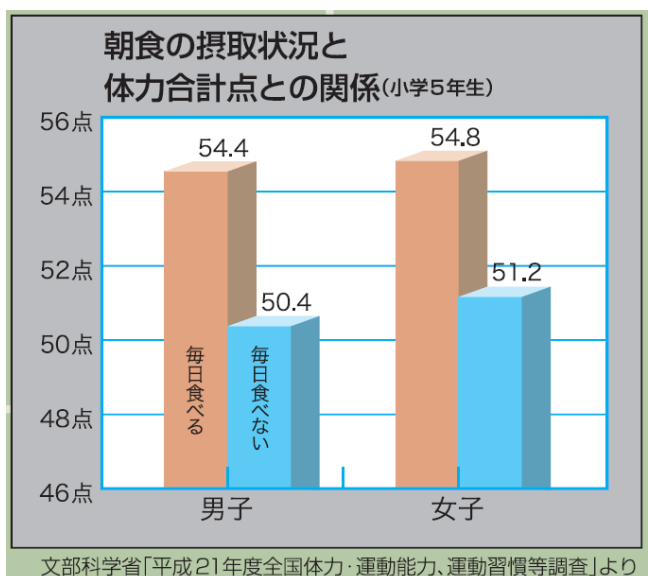
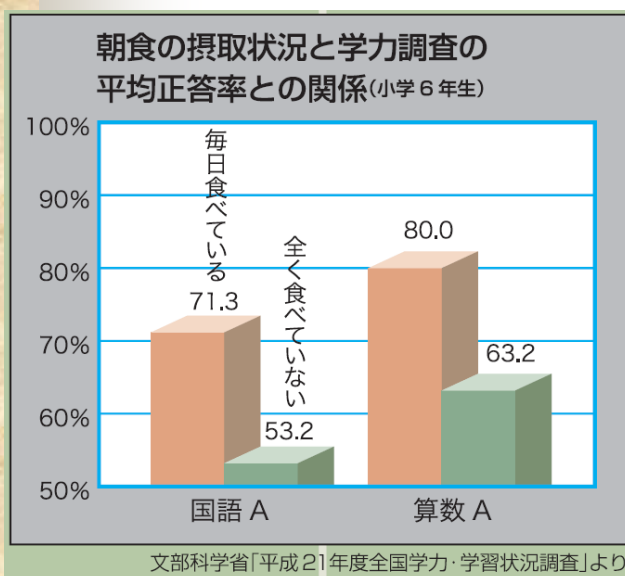
朝食 ⇒ 生活リズム



朝食 ⇒ 排便



朝ごはんを、しっかり食べてる子は、・・・



勉強もよくできるし、からだも元気！！！！

朝食の影響について

- ① 学習
- ② 体調
- ③ 肥満
- ④ 心の健康
- ⑤ 睡眠 など

肥満度の変化

