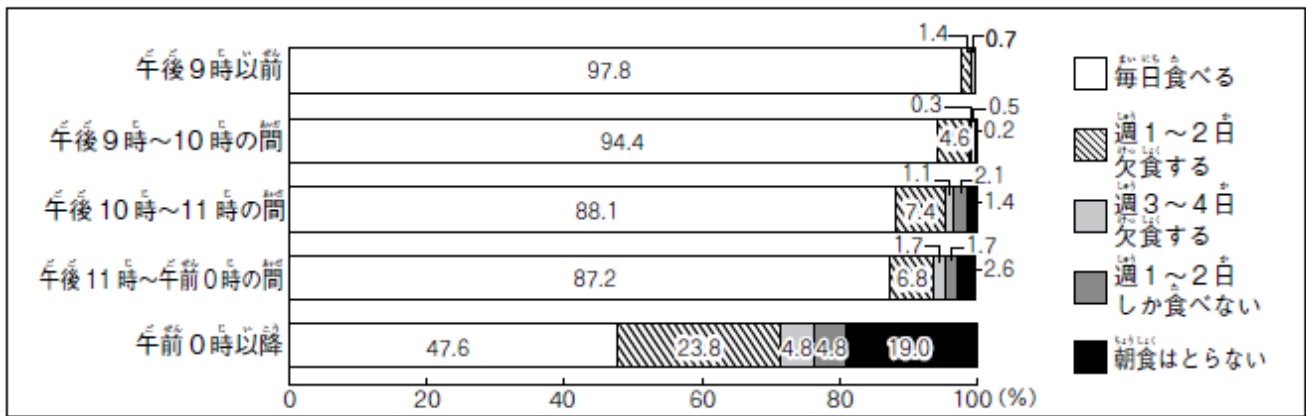




夏休みが明け、学校が再開して約1週間がたちましたが、生活リズムは戻ってきましたか？
 夏休みの間、夜遅くまでテレビを見ていたり、朝起きるのが遅かったりと、不規則な生活をしていて、学校が始まってからも夜更かしが続いている人はいませんか？

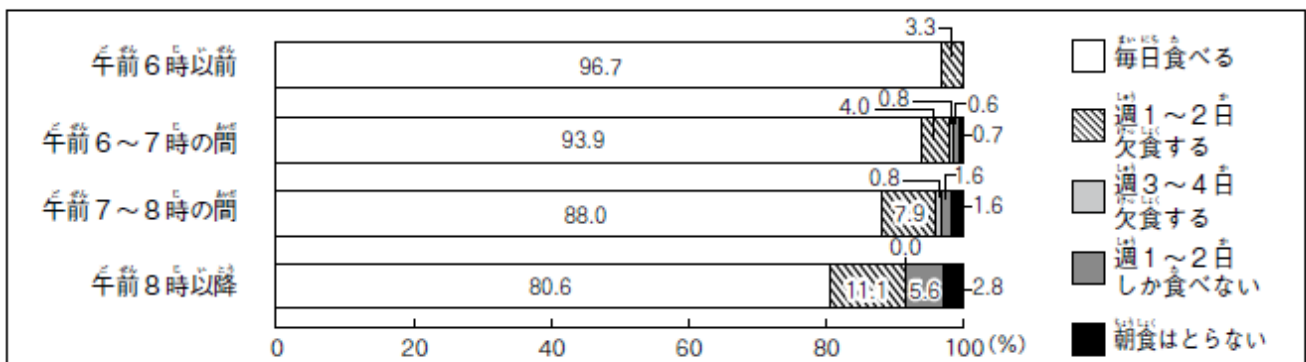
夜ふかし・朝寝坊は朝食欠食を招く！

■ 図1 就寝時間と朝食欠食の回数 (3～14歳)



資料 厚生労働省「平成17年国民健康・栄養調査報告」より作成

■ 図2 起床時間と朝食欠食の回数 (3～14歳)



資料 厚生労働省「平成17年国民健康・栄養調査報告」より作成

平成17年の国民健康・栄養調査報告によると、朝食欠食は、就寝時間や起床時間との関連が大きいことがわかります。図1と図2のグラフを見ると、就寝時間と起床時間が遅くなるほど、朝食欠食率は増加しています。夜更かしが続くと、睡眠不足になって寝起きが悪くなり、朝食欠食を招くという悪循環が起きてしまいます。

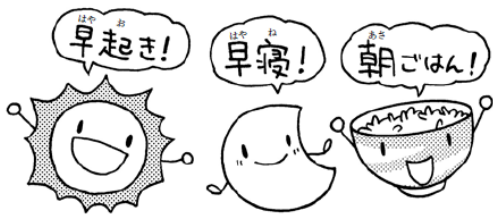
体内時計を正常に動かしましょう！！



人間は、光も音も温度も1日中変わらない場所で生活をすると、25時間ごとに寝たり、起きたりするといわれています。これは、わたしたちの体は25時間の周期で活動しているからです。しかし、1日は24時間。この時間のずれを調整しているのが、私たちの体にある「体内時計」という機能です。

体内時計を正常に働かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事をとったり、運動したり、勉強したりする（社会のリズムに合わせる）、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣にしましょう



早起き、早寝をして、栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、心身の健康や体内での消化吸収、栄養素の代謝などの栄養機能を伸ばすことにもつながります。また、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。

今一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、健康を目指しましょう。

月をながめるゆとりの気持ちを



旧暦の8月15日は十五夜です。名月をながめ宴を張る習慣は中国から伝わってきました。今から1100年くらい前に、宮中でお月見が催されたのが始まりです。

お月見には、団子や里いも、栗、枝豆、ススキなどを供える十五夜を「いも名月」、栗や枝豆を供える十三夜（旧暦の9月13日）を「栗名月」、「豆名月」とも言われていて、どちらか一方だけの「片月見」は縁起が悪いといわれています。

今年の十五夜は9月22日（水曜日）、十三夜は10月

20日（水曜日）です。時間的にも精神的にも、夜空に浮かぶ月を見る余裕などない現代ですが、せめて十五夜、十三夜の夜には、月をながめるゆとりの気持ちを持ちたいものですね。