



生活習慣と子どもの育ち

～食事と睡眠が成績を左右する～
～将来伸びる子に育てるには～

実施報告

【日時】 令和元年8月2日(金) 午後2時～4時
【場所】 小郡地域交流センター
【講師】 末次 正治氏 (茜会昭和病院 医師)
【受講生】 大人33人 小学生2人



「食べる」・「寝る」・「出す」・「歩く」
＝ 「生きる」

朝食を食べよう

食べ物には3つの働きがあります。

- ・エネルギーになる (炭水化物)
 - ・カラダをつくる (タンパク質)
 - ・調子を整える (ビタミン・ミネラル)
- } 栄養フルコース

※朝食も栄養フルコースの食事にしましょう！

「ヨーグルトだけ」のような甘い朝食、欠食は危険です！



なぜ朝食を食べないといけないの？

朝ごはんをしっかり食べると…

- ◆学業・運動の成績が上がる (集中力も上がる)
- ◆背が高くなる・太りにくくなる (大人は糖尿病になりにくくなる)
- ◆体温が上がる
- ◆体内時計をリセットする
- ◆朝食後、便が出る

背を伸ばす食事

【身長が最も伸びる時期 男子：12～14歳 女子：10～12歳】

身長を伸ばすのに必要な栄養素

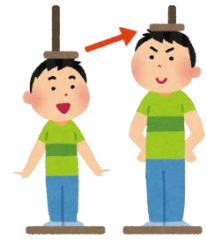
- ◆タンパク質 … 血液・骨・筋肉を作る (肉・魚・大豆製品・乳製品)
- ◆カルシウム … 骨を作る、丈夫にする (乳製品・干しエビ・小魚・緑色野菜・大豆製品・ひじき)
- ◆鉄 … 血液・骨・筋肉を作る (豚鶏レバー・赤身肉・赤身魚・アサリ)
- ◆亜鉛 … 細胞分裂を促進する (牡蠣・赤身肉・ウナギ・レバー・ホタテ)

※身長が低い人は亜鉛不足のことが多い。

◎10才に必要なタンパク質摂取推奨量 男女ともに50g/日

タンパク質摂取量に上限はありません。

不足すると背が伸びないので、毎食必ず食べるようにしましょう！



◎骨はコラーゲンとカルシウムで出来ています。

→ コラーゲンを作るのにタンパク質、鉄、ビタミンCが必須

カルシウムは1日800~1000mgを目安に摂取するようにしましょう。

卵は完全栄養食品！

卵には、タンパク質・カルシウム
・ミネラル・鉄・亜鉛など、
炭水化物とビタミンC以外の栄養素
がすべて含まれています。

毎日食べようアブラナ科！

キャベツ・小松菜・ブロッコリーなどのア
ブラナ科は、野菜の中の野菜。
おかずにはなりにくいけれど、ビタミンC
やカルシウムなどの栄養が豊富です。

スポーツと栄養



スポーツの世界では、朝しっかり食べる子が伸びると言われています。
「早寝早起き」「しっかり朝食」が体を大きくします。

※栄養は体の大事なところ（脳や心臓など）から使われます。
食べる量が少ないと、骨や筋肉にタンパク質が届きません。



睡眠時間を大切にしよう

睡眠は明日の活力！しっかり眠りましょう。

夜更かしをすると…

- ◆風邪をひきやすい
- ◆身長が伸びない
- ◆朝が弱くなる
- ◆次の日が1日眠たい

※睡眠時間の短い子どもは、海馬（脳の記憶領域）
が小さいことが分かっています。

推奨睡眠時間（米国睡眠財団 2015年）

- ◎1~2才（11~14時間） ◎3~5才（10~13時間）
- ◎小学生（9~10時間） ◎中高生（8~10時間）

眠くなるのは、【起きてから14~15時間後】です。

朝起きる時間がずれると寝る時間もずれてしまいます。

→ 休日に朝寝をすると、月曜日の朝、時差ボケになる。眠いときは15分程度仮眠しましょう。

体内時計の仕組み

- ◆夜暗くなるとメラトニンが分泌される ⇒夜眠くなる
- ◆夕方をピークに体温が下がる ⇒夜眠くなる
- ◆朝と昼は交感神経が活発になる ⇒朝と昼は目が覚める
- ◆夜になるとリンパ球が活発になる ⇒寝ている間に免疫力が上がる
- ◆成長ホルモンは22時~24時がピーク ⇒寝ている間に背が伸びる・細胞を修復する



◎体内時計は24時間より長いので、太陽の光と朝食でリセットしましょう。

勉強よりも大切なこと

勉強や部活も大切ですが、「将来、飯が食える大人」に育てることがもっと大切です。

- ◆頑張る力・やり抜く力を持つ子にする
- ◆自信を持つ子どもに育てる
- ◆朝が強い人に育てる
- ◆決断できる子にする

ぜひ、いろんな体験をさせてあげましょう！

自己肯定感を高めるには

子どもを変えるには、**まずは親が変わりましょう。**

- ◆いつも子どもを褒めましょう … 人間は褒められたら力がわき、叱られるとやる気を失くします。
- ◆好きなことをさせましょう … 自分で決めたことなら頑張れます。
- ◆キラフレーズを言わないようにしましょう
- ◆会話をして、子どもの心をつかみましょう

キラフレーズ

- ◎「なにやってんの」「何度言ったらわかるの」「余計なことしないで」「もう知らない」など、子どもの自信を奪うフレーズ。
- ◎4D（「でも」「だって」「どうせ」「ダメ」）も言ってほしくありません。親の口癖は子どもにうつります。
- ◎子どもがやる気を失くす代表的な言葉は…
▽勉強しなさい！ ▽他の子どもとの比較

ほめ上手は育て上手！
たくさん褒めてあげてください。

子どもの心をつかむ親

- ◎Youメッセージ（「〇〇しなさい！」）ではなく、Iメッセージ（「わたしは〇〇してほしい」）で話しましょう。
- ◎会話をするすることで、子どもの描写力や表現力・思考力を養うことができます。



末次先生からのメッセージ

- ☆「食べる」＝「生きる」毎日しっかり食べましょう。
- ☆睡眠時間は明日の活力。しっかり眠りましょう。
- ☆親は誰もやったことがない。子育てとはしくじるもの。
- ☆「ごめんなさい」と子どもの前でも言える親になる（Iメッセージ）

すべて尾木直樹先生の言葉です。

講座の様子から

1時間半の間、様々なデータをもとにお話していただきました。参加者の方は、熱心にメモを取り取りながら耳を傾けていらっしゃいました。

講座終了後も先生へ質問されたり、参加者同士で意見を交換したりされていました。

アンケートにもたくさんの御感想や御意見を頂きました。



受講生の方からの

御意見・ご感想

一部ご紹介

☆とても盛りだくさんで、頭がパンクしそうになりましたが、大切なことを学ばせていただきました。私が変わったり、変えていかなければいけないことがたくさんあることにも気付きました。

ひとつひとつしっかりと実践していきたいです。素晴らしい学びをありがとうございました。

☆将来伸びる子どもには、決断させる。明日から服、靴、持ち物を決めてもらおうと思います。そして、朝の強い人にします。

☆託児があって、自分の知識も増やせてとても良い。(子どもと離れる時間が気分転換にもなる)

今後も様々なテーマで見聞を広げられたら幸せです。

☆子どもが生まれ、親になったので興味を持ち参加しました。

親として、子に与える影響の大きさに少し怖くもなりましたが、それ以上に子どものためにしっかりしていこうと思いました。

食事、睡眠、会話…、毎日のことだからこそ大切にしていきたいです。講座に参加して定期的に意識を高められると良いなと思ったので、また参加したいです。

☆食事と子どもの能力、自己肯定感。すべてリアルタイムで困っていたり悩んでいる内容で、とても勉強になりました。

今日から実践できる内容ばかりで、ぜひ実行したいと思います。

