

たかはな

高花平小学校校長通信
平成21. 9. 17. (木)

No. 10

しゅこう か のう はなし

～ちょっと趣向を変えまして、『脳の話』です～

(1) はやね・はやあ・あさ **早寝・早起き・朝ごはん**



ぜんじつ よる 7 じ ばん を た あさ 7 じ お
前日の夜7時に晩ごはんを食べたとして、朝7時に起きるころには、1
2 じかん もの 間 栄 養 が 補 給 さ れ て な い こ と に な り ま す 。 そ こ で 普 通 は
ちようしよく た えいよう ほきゆう ちようしよくぬ じつ きゆうしよく
朝食を食べて栄養を補給するんですが、朝食抜きだと、実に給食ま
で17時間以上栄養補給がされないことになってしまいます。のう はたら
くには『**ブドウ糖**』というえいよう ひつよう けれど なか
おくことができないので、朝ごはんを食べないと脳の中が『**低血糖状態**』になり、授業中ポーっと
した状態で過ごしてしまうことになります。また、けつとうち さ おぎな
血糖値が下がると、それを補おうとして《**アドレナリン**》というぶっしつ ぶんびつ
物質が分泌されます。アドレナリンは《**攻撃ホルモン**》ともいわれるようにこうげきせい
攻撃性が高めますので、ちようしよく た なか
朝食を食べないでお腹がすくと、いらいらしやすくなるといわれています。

『甘いお菓子を食べたり、甘いジュースを飲んだりすれば、血糖値を下げずにすむ。』と言わ
れる方、確かに甘いものは急激に血糖値を上げる働きがあります。しかし、急激に上がった
けつとうち さ はや ていけつとうじょうたい
血糖値は下がるのも早く、かえって《**低血糖状態**》をひどくしてしまうことがあります。それに、甘
いせいりょういんりょうすい やく とうぶん の とき かくざとう こぶん
清涼飲料水の約10%は糖分なので、それを1リットル飲んだ時には、角砂糖30個分ほどの
糖分を摂取してしまうことになります。ご飯を食わずに角砂糖だけ食べていては、健康にいいわ
けありませんよね。あさすこ はやお はん こくろい ちゆうしん ちようしよく じゆうぶん
朝少し早起きして、ご飯やパンなどの穀類を中心にした朝食で、充分な
エネルギーを補給してから1日の活動を始めることが、のう からだ けんこう いちばん
脳や体の健康には一番だといこと
です。それに、よるね まえ なに た たいしつ げんいん けんきゆうけつか
夜寝る前に何か食べるということは、メタボ体質の原因になるという研究結果も
ほうこく ちゆうい
報告されているようです。ご注意ください。

----- 切り取り線 -----

()年 ()組 名前 《 _____ 》

A[_____]載せない B[_____]匿名なら載せてもいい C[_____]名前入りで載せてもいい

(2) セロトニン

さいきんちゅうもく のうないぶつしつ
最近注目の脳内物質に《セロトニン》というものがああります。《セロトニン》は、『癒し』・『幸せ』・『愛』・『満足』をつかさどる物質と言われ、

- ① 大脳を目覚めさせ、集中力を高めて気分をすっきりとさせる。
- ② 感覚を脳に伝える神経に作用して、痛みの感覚を和らげる。
- ③ 不足すると、キレやすくなる。
- ④ 夜になると、《メラトニン(睡眠物質)》に変化し、眠りやすくする。
- ⑤ 気持ちを落ち着かせ、優しい気持ちにさせる。



とうようなこうかがあると言われています。また、この《セロトニン》は、太陽の光を浴びたり軽い運動をしたりすることによっても分泌が促進されるようです。だから、学校から帰ってから、ずっと部屋の中でテレビを見たりゲームをしたりばかりでは、『気持ちも落ち着かず、夜もよく寝られない。』ということになりかねません。

また、最近の研究では、子どものころに十分な愛情をもらえずに成長すると、セロトニンの分泌機能が発達しにくいと言われています。特に赤ちゃんは、親と一緒に過ごし、愛情をたっぷり注いでもらうことによって、《セロトニン》の分泌機能を発達させていきます。優しい子に育てようと思ったら、まず親が子どもにたっぷりの愛情を注いであげることが必要なのだと思います。

小さい子どもが寝るときに、子守唄を歌ってあげたり、本を読んであげたりすると寝付きがいいというのも、きっと子どもが親の愛情をたっぷりと感じているからなのではないかと思ひます。

ですから、それがすべてと言うわけではないですが、健康で優しい子どもに育てるためには、

- ① 規則正しい生活と適切な食事《特に朝ごはん》
- ② 親からのたっぷりの愛情

の2つがとても大切なようです。《親としての基本》と言っていいかもしれませんね。

ちなみに、《セロトニン》を増やすのに効果的な食物としては、牛乳・納豆・豆腐・味噌などの大豆食品やバナナ・パイナップルなどの果物がいいようです。特にバナナは《セロトニン》を作る栄養素をたくさん含んでいるようなので、バナナを朝食やおやつや夜食に食べるといいのではないかとされています。〔ヨーグルトにバナナを切ったのをいれると、美味しいですね。〕

今回は何だか小難しい話になってしまっして申し訳ありませんでした。今回の『学校だより』が、お子さんの生活リズムや食生活を考へていただくきっかけになれば、嬉しい限りです。

----- 切り取り線 -----
