

早寝早起きおいしい朝ごはん市民公開講座

生活習慣で子どもの脳と人生が変わる～最新脳科学で明らかに～

講師 東北大学 加齢医学研究所 所長 川島隆太 氏

日時 平成30年1月13日(土) 13:15～15:00

会場 糸魚川市ふれあいセンター「ビーチホールまがたま」

様々な調査により、なぜ「早寝・早起きおいしい朝ごはん」が必要なのか、科学的根拠に基づき講演いただいた。

～睡眠時間と脳の発達～

夜更かしをすると

- ・夜更かしをすると、体の細胞内でエネルギーを作り出しているミトコンドリアの働きが低下するため、疲れやすくなり、頭が働かず、学力・体力が低下する。

睡眠リズムの中で、子どもの成長にとって大事なポイントは2カ所

①レム睡眠（浅い眠り）

- ・昼間学習したことを整理整頓し、脳に記憶として書き込む。
- ・8時間の睡眠で6回～7回あられ、睡眠時間が短いと回数も減り記憶として残らず学力が低下する。 ⇒ 8時間は寝ること！

②最初の深い眠り

- ・成長ホルモンが脳下垂体から血液中に分泌され、夜10時から短い時間しか出てこない。 ⇒ 夜の10時には深い眠りにつくこと！

子どもたちは早く寝て、早く起きることで、持っている能力を十分に発揮できる。

～電子メディアと脳の発達～

テレビの視聴

- ・視聴時間が長いほど、脳の前頭葉の発達を鈍らせ、言語発達の遅れが生じる。

スマートフォンの使用

- ・スマートフォン使用中は、前頭葉の働きが抑制される。
- ・スマートフォンの長時間使用者は、未使用者よりテストの平均点が低く、スマートフォン使用をやめると徐々に成績が上昇する。
- ・LINE等の通信アプリの使用により、学習した努力(記憶)が脳から消されてしまう。

子どもの努力が学力に反映され、将来のためになってほしいと願うなら、スマートフォンは持たせない。

～朝食習慣と脳の発達～

主食がなければどんなに良い脳でも働かない

- ・脳の神経細胞を働かせるためには、ブドウ糖を含むごはんやパンの主食をとること。

おかずがなければ学習や記憶が脳に残らない

- ・ブドウ糖を上手に働かせるためには、色々な栄養素をとること。

毎日必ず朝食を食べることが大切

- ・朝食を食べ続けた子は良い成績を維持するが、食べていたのに食べるのをやめた子は成績が低下、食べていなかった子が食べ始めると徐々に成績が上昇する。

朝食習慣が将来を左右する

- ・毎日朝食を食べる子は、大学入試や就職において第一志望に合格している割合が高く、高年収層に分布しやすい。

朝ごはんは、食べないことは論外で、朝食の品目数が多いほど脳の働きが良く、学力も上がり、将来の可能性が開ける！

「早寝早起きおいしい朝ごはん」は…

子どもたちが夢を叶え、世界に羽ばたいていくための必要条件！