

スポーツの 保健 だより

Vol.15

食事と睡眠の大切さ

生活リズムを整えましょう

★睡眠とは★

質の高い睡眠とは「寝つき・寝起きが良く、適切な睡眠時間で翌朝起床するまでの間に何度目も目が覚めてしまうことがなく、起床時にスッキリ目覚めることができる」です。

例えば布団に入ってからなかなか寝付けない、眠っていても疲れが取れにくい、食事や運動、睡眠時間が不規則な生活を送っている、生活自体の質を低下させてしまっています。

質の高い睡眠を得るためには、日をどのよう過ごしたら良いでしょうか。

☆食事を毎日同じ時間に取り、から始めましょう。
☆夜は温かい風呂にゆっくりつかると、寝る準備に入ります。



☆太陽の光を浴びることで、体が目覚めるため、決まった時間に就寝し、毎日起床する時間をそろえた方がいいでしょう。



★体内時計について★

人間に備わっている体内時計は、主に成長ホルモン、 cortisol、メラトニンという3つのホルモン作用が働いています。特に成長期には午後十時～午前二時の間に分泌が盛んになります。

朝日を浴びる

ことでこの cortisol が分泌され、頭がさえて活動的に働けるようになります。



と、就寝中に成長ホルモン分泌が盛んになります。質の高い睡眠を得ることができ、成長ホルモンは身体を作るだけでなく修復・再生する働きもあります。身体や脳の疲れを癒してくれます。

太陽の光は脳を目覚めさせ、食事は脳と身体に働きかけます。特に朝食は大切で、就寝中に下がった体温を上げ、脳を活性化し、消化器官の働きも活発にします。

★規則正しい食事をとろう！★

3食規則正しく食べることは生活リズムを整えることにつながり、睡眠の質が高まります。睡眠が改善されることで疲労感や抑うつなどの精神状態も安定し改善が見込まれ、同時に学習効果が高まり学校の成績や運動技能向上にもつながります。

①日中に脳と身体を活発に働かせるには、質の高い睡眠が必要です。

寝る前のブルーライト要注意（スマホ・テレビ・パソコン）

②食事のタイミング、起床時間、就寝時間を毎日合わせることが重要です。

③夜十時～深夜二時の間に成長ホルモンが盛んに分泌されます。

わたしたちの
元気のために
必要なことは
なに？



①食べること(栄養)



②からだを動かすこと(運動)



③休むこと(すいみん)

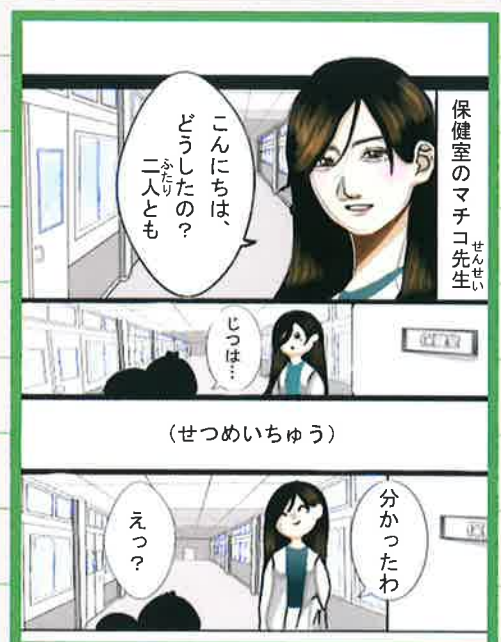
参考文献:農林水産省「小学生・中学生向け食事バランスガイド活用事例集」

(財)日本ソフトテニス連盟「コンディショニングバイブル」 鈴木志保子著「スポーツ栄養学」ベースボールマガジン社

【発行】特定非営利活動法人鈴鹿市スポーツ協会

【後援】鈴鹿市・鈴鹿市教育委員会

毎日のスポーツをするうえで起きやすいトラブルと正しい対応などについて、まんがで紹介しています。



小中スポ 2023

出張! スポーツ
出前授業

令和3年度開催予定でした三重国体を機に始まったスポーツ出前授業。3年目を迎え、市内小中学校に出向き、4種目(馬術・サッカー・ハンドボール・ラグビー)の選手、関係者が講師を勤めています。令和5年度からは種目数を増やし、教室を継続していきたいと考えています。

大切な食事と睡眠

食事や睡眠時間が不規則な生活を送っていると、寝つきが悪い、眠っても疲れが取れない、など生活自体の質を低下させてしまいます。快適で質の高い生活を得る為の食事と睡眠を考えてみましょう。



規則正しい食事と睡眠を



太陽の光は脳を目覚めさせ、食事は脳と身体に働きかけます。

特に朝食は大切で、就寝中に下がった体温を上げ、脳を活性化し、消化器官の働きも活発にします。胃腸にもしっかりと体内時計があるため、1日3食決まった時間に食事をすることはとても重要です。3食規則正しく食べることは生活リズムを整えることにつながり、睡眠の質も高まります。



人間にとって大切な成長ホルモン。

特に成長期には午後10時～午前2時の間に盛んに分泌されます。また、朝日を浴びることで分泌が促され頭が冴えて活動的になれます。このサイクルに従って生活すると、就寝中の成長ホルモン分泌が盛んになり質の高い睡眠を得ることができます。睡眠が改善されることで疲労感や抑うつなどの精神状態も安定すると同時に、学習効果が高まり学校の成績や運動技能向上にもつながります。

POINT 1

日中に脳と身体を
活発に働かせるには、
質の高い睡眠が必要
です。

POINT 2

食事のタイミング、
起床時間、就寝時間
を毎日合わせること
が重要です。

POINT 3

夜10時～深夜2時
の間に成長ホルモン
が盛んに分泌されま
す。

POINT 4

規則正しい生活が
「豊かな食事」、「適度な
運動」、「質の高い睡眠」
を作り出します。

