



講演 『学校生活を元気な心と体で』
～睡眠のチカラ～
～子どもの未来に今あなたが出来ること～

講師 ニュートリションカフェ健康事業代表
黒木 道子 先生



《講演内容》

- 1 子どもの能力は15歳までの食事で決まる
 - 15歳までに、リンパ系、神経系、一般系、生殖系などが成長する。このときまでの栄養摂取がカギ。6歳～12歳がゴールデンエイジ。
 - タンパク質とミネラルが不足すると、頭が動かない
 - ・ タンパク質：筋肉、臓器、免疫細胞を作るために必須栄養素
 - ・ タンパク質不足：筋肉不足で体幹が弱くなる、太りやすくなる、集中力低下、記憶力低下、イライラ、爪割れ、肩こり、疲れやすい
 - ・ ミネラル(鉄、亜鉛、マグネシウム、カルシウム)：骨の形成、免疫力、意欲や集中力向上
 - ・ ミネラル不足：疲れやすい、集中力がない、寝付けない、チックなどの症状
 - 簡単に取り入れられるミネラル
 - ・ マグネシウム：ご飯を炊くときに“にがり”を入れる、干しエビ、わかめ、青のり
 - ・ 亜鉛：ご飯を炊くときにもち麦を入れる、しらす、のり。高野豆腐、みそ
 - ・ 鉄：魚肉ソーセージ、ゆで卵、かつお節、ツナ、焼きのり、枝豆、納豆
 - いつもの朝ご飯に”プラスワン”
- 2 睡眠負債と睡眠の影響
 - 睡眠時間、大人も子どもも日本が最下位
 - ・ 大人7時間22分(OECD平均8時間27分)
 - ・ 推奨睡眠時間：小学生12～9時間、中高生10～8時間
 - 睡眠が悪い、睡眠不足のリスク
 - ・ 肥満のリスク、抑うつ傾向、学業成績の低下、幸福感・生活の質の低下
 - ・ 大人より脳の成長が活発な子どもの睡眠は、脳内のリフレッシュに多くの時間が必要
 - ・ 睡眠不足の子どもは、感情・知性・感性が育ちにくい
 - ・ 睡眠で睡眠前のことを脳内に定着させる→勉強してからゲームより、ゲームをした後に勉強して睡眠のほうが、成績が向上する
 - 週末の”寝だめ”は「社会的時差ぼけ」
 - ・ 週末に時差のある場所へ行き、帰ってくるのと同じ、体内時計が狂い悪影響が
- 3 よい睡眠のために
 - 起きたら朝日を浴びる
 - ・ 睡眠ホルモンのメラトニンの分泌が止まり、14～16時間後にまた分泌するようにセットされる
 - ・ メラトニンの分泌が止まると、セロトニンが分泌され、体温の上昇、交感神経の活性など、日中の意欲的な活動を促進
 - 朝食でタンパク質をとる
 - ・ タンパク質で日中活動の原動力のセロトニンが作られ、セロトニンは夜メラトニンに変換される
 - 覚醒物質を減らす
 - ・ 夕食は終身の3時間前までに、夕方のカフェイン、アルコール摂取は睡眠の質を低下させる
 - ・ 入浴で、副交感神経が働き心身をリラックスさせ、入浴後体温をゆっくり低下させる
 - ・ 寝る前30分はTV、PC、スマホ画面を見ない



- 睡眠環境を整える（個人差がありますが）
 - ・ 適度な温度，湿度，照度になるように寝る前に調整する
 - ・ 自分に合った枕，布団，体を締め付けない寝巻き

4 食を考える

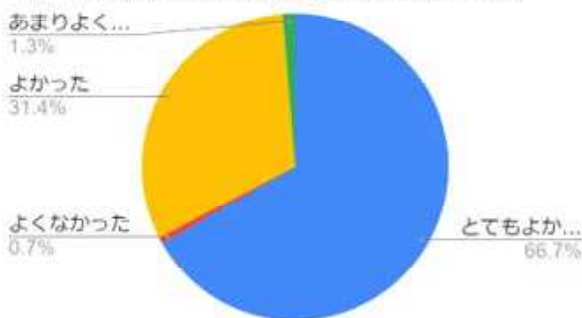
- 成長期の子どもは3食では足りない
 - ・ 補食でタンパク質，ミネラルを補充，忙しい子どもほど補食でバランスを
 - ・ サバ缶（DHA）とたらこ（ナイアシン）で集中カアッブ
- いつもの朝ご飯に”プラスワン”
 - ・ 何を足せば睡眠によいメニューになるか・・・トリプトファンの含有量から（トリプトファンがセロトニンの原料→セロトニンが睡眠促進のメラトニンへ）



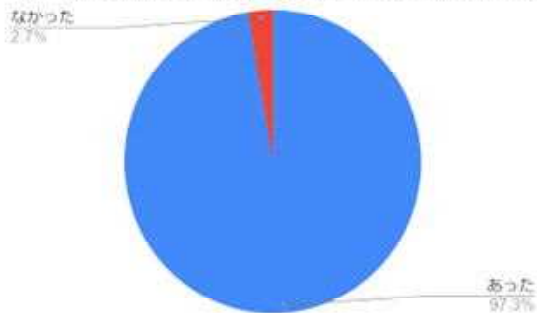
※ 講演後，自分の子どもの例を質問する方がたくさんおられました。全体会終了後もロビーで，講師の先生に追加の質問に答えていただきました。

《参加者アンケート結果》

「1 本日の研修内容はいかがでしたか」のカウント数



「2 本日の研修内容で実践できそうなことはありましたか」のカウント数



- ・ 朝光を浴びるや朝ごはんに栄養をプラスするやたんぱく質をとるをやってみる。
- ・ 睡眠と食事の大切さやそれに関連する子供の成長への影響にはびっくりしました。日本人の子供達は世界一睡眠が短いお話も全然知らなかったです。これからは親も頑張り過ぎないで子供達をフォローしたいです。
- ・ 寝る前に勉強させる方法を実践したいと思います。
- ・ 朝食をあまり食べない娘に，まずは果物を食べさせてみようと思います。
- ・ 食事にマグネシウムやミネラル，ちょい足し工夫してみたいと思いました。
- ・ 朝ごはんプラスワン，補食，日頃の食事に海藻類を増やすをしてみたい。
- ・ 本部役員やるだけでも負担大きいのに，祝日に子供のスケジュールを犠牲にしてまで遠方へ動員されることがどうかと思いながら来た。でも内容は為になった。
- ・ 子どもの睡眠について興味があったので参加しましたが参加して良かったです。必要な栄養なども具体的に教えていただきわかりやすかったです。娘が今年高校受験生、勉強のタイミングとゲームなどで遊ぶ時間を逆にを早速試してみようと思います。明日から試してみます！
- ・ 勉強になりました。ありがとうございました。参加者の人数を指定することなく、参加したい人が参加するようにしていただきたいです。
- ・ 会場が遠い。現地開催のみではなく、オンライン開催（ZoomウェビナーやGoogle Meet）もあればアーカイブも残せて、より一層の研修の可能性が広がるので検討ください。

※ たくさんのご参加ありがとうございました。人数制限は会場の入場者数の上限での割合を示させていただきました。オンライン開催については，講師の先生の許諾等もありますので，今後の課題とさせていただきます。