

すくすく通信

<http://sukusuku2700.com/>



「早ね」「早おき」「朝ごはん」がいつでもどこでも!

H.Pでは、一年を通じて「早ね」「早おき」「朝ごはん」の特集をP.Cでもスマホでも閲覧できます。困ったときなど、いつでもどこでも簡単に見ることができますので、ご家族で正しい基本的生活習慣を身につけましょう。

★QRコードでアクセスが簡単になりました。

★スマホで見るときに見やすくなりました。

★H.Pでしか見られない記事があります。

- 特集記事の閲覧。
- 協力企業・協会よりのプレゼントの応募方法。
- 「すくすく通信」を応援していただける応援団体へのリンクができます。
- 事務局への連絡がメールで簡単にできます。(sukusuku_1124ami@yahoo.co.jp)



「すくすく通信」QRコード

全国麦茶工業協同組合

夏の水分補給に!

★麦茶は幼児からお年寄りまで安心して飲める健康飲料です!!

★6月1日は“麦茶の日”を記念して関連イベント情報満載!!

各地のイベント会場で

「おいしい麦茶」プレゼント!!



1

★vol. 41号のラーメン・レシピの募集に多くの方々から応募を頂き、誠にありがとうございました。当選の方には商品の発送をもって抽選とかえさせていただきます。

★vol. 41号のラーメン・レシピの応募は3月末日で終了させていただきます。

2

制作委員会からのお知らせ

★vol. 42号の一般社団法人全国バスケット協会のハワイ旅行の応募は3月4日で締め切りました。多数のご応募ありがとうございました。

★制作委員会のメールアドレスが変更になりました。新しいアドレスは **sukusuku_1124ami@yahoo.co.jp** です。旧アドレスは使用できません。お間違えないようメール時にはご確認ください。



夏の水分補給に！ 幼児からお年寄りまで安心の健康飲料！



●麦茶は、元気な子ども達の味方●

麦茶には、苦みや渋みの成分であるカフェインが含まれていませんので、体に優しくいつでも誰でも飲める飲み物です。麦茶は、ジュース類と違いノンカロリー、ノンシュガーですから、飲みすぎによるカロリー過多や、食欲の減退、虫歯の心配もありません。



Event Information

「6月1日は麦茶の日」

6月は、「麦秋」という言葉があり、麦の穂が実り、麦茶の原料である大麦の収穫シーズンにあたります。

また、6月1日は衣替えにもあたり、まさに麦茶の季節の始まりにふさわしい日ということで、1986年に記念日として制定されました。

今年も、全国麦茶工業協同組合では、各地で麦茶の無料配布などのイベントを行います。

皆様そろってお越しください。



お近くの催事場に是非お越しください。「おいしい麦茶」が待っています。

支部	実施日	開催時間	開催場所	催事内容
関東	6月3日・日	11:00～15:30	東京・有楽町 有楽町駅前広場	・麦茶の展示 ・プレゼントなど
静岡	5月26日・土	9:00～13:00	静岡県・御前崎市 御前崎魚市場内	・麦茶の展示 ・プレゼントなど
中部	5月19日・土	12:00～15:30	愛知県・名古屋市 金山総合駅（南口公園）	・麦茶の展示 ・プレゼントなど
近畿	6月1日・金	13:30～15:30	大阪・梅田 阪急百貨店（南西前）	・麦茶の展示 ・プレゼントなど
中四国	5月27日・日	9:30～11:30	高知県・高知市 高知市中央公園	・麦茶の展示 ・プレゼントなど
九州	6月1日・金	11:00～12:30	福岡県・久留米市 西鉄久留米駅（東口広場）	・麦茶の展示 ・プレゼントなど



第8回 ファーマーズ&キッズフェスタ2017

ファーマーズ&キッズフェスタは、毎年秋に日比谷公園で開催している「農業と食の体験型イベント」です。全国麦茶協同組合は2016年以降の大会に参加してきました。会場では、①全国のプロ農業者による新鮮&こだわりの農畜産物や美味しい食の提供、②トラクターなど農業機械への乗車体験、収穫体験、干し柿づくり、料理体験、ミニ動物園など農業や食をテーマにしたワークショップ、③歌って踊ってお米や野菜について学ぶステージやテレビの人気者のショーなど、盛りだくさんの催し物で大変賑っていました。

2018年は11月10～11日に日比谷公園で開催されます。



●麦茶についての疑問やご相談については
全国麦茶工業協同組合までご連絡下さい。

全国麦茶工業協同組合

〒101-0044

東京都千代田区神田須田町1-12-9

富士第一ビル6F

TEL 03-3254-2563

FAX 03-3254-2574

URL <http://www.mugicya.or.jp>

子どもの

早ねで脳と体の発達を促そう



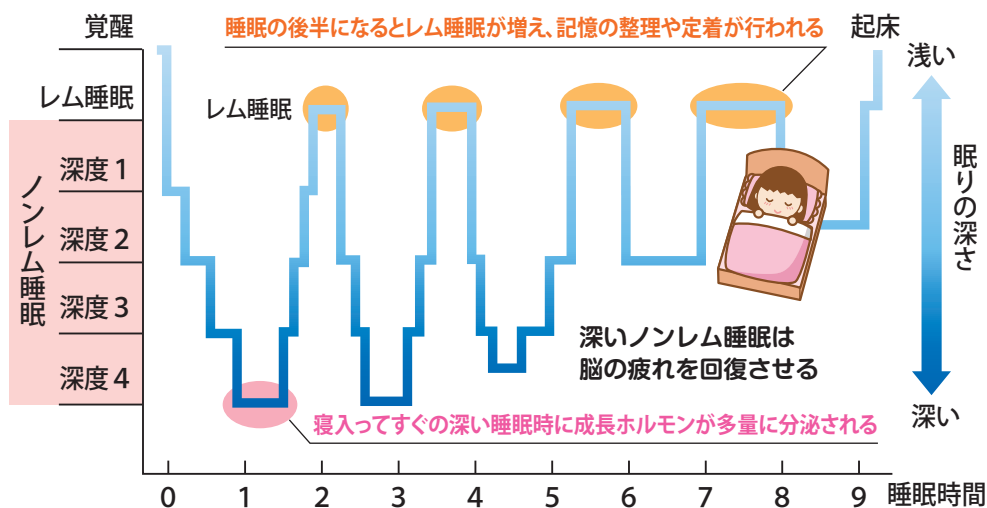
子どもの心や体の行動と、毎日の生活リズムは深く結びついています。特に睡眠不足は子どもの体だけでなく、心の働きにも悪影響を及ぼします。

最近の研究で、睡眠不足の子どもは、「すぐ疲れる、集中力がない、朝の体温が低く活動に乗れない、さらに精神的に不安定」などの報告が寄せられています。早寝をして一日の疲れをしっかりと取り、朝はきちんと早起きすることで内蔵をはじめ体が正しく働き、免疫力を高め、健康な体がつくれます。

●毎日の習慣で睡眠時間を確保

2015年にアメリカのNational Foundationが発表した「必要と考えられる人間の年齢別睡眠時間」によると、3～5歳では10～13時間、6～13歳では9～11時間とされています。入眠を促す働きがあるメラトニン、骨や筋肉をつくり成長を促したり、免疫力を高める成長ホルモンは寝入ってすぐの深いノンレム睡眠時にたくさん分泌されます。睡眠は体を整備し成長させ健康に保つだけでなく、新しく学んだ知識や運動の技能などをしっかりと定着させる重要な役割を担っています。そのため日頃からしっかりと睡眠時間を確保することが大切です。

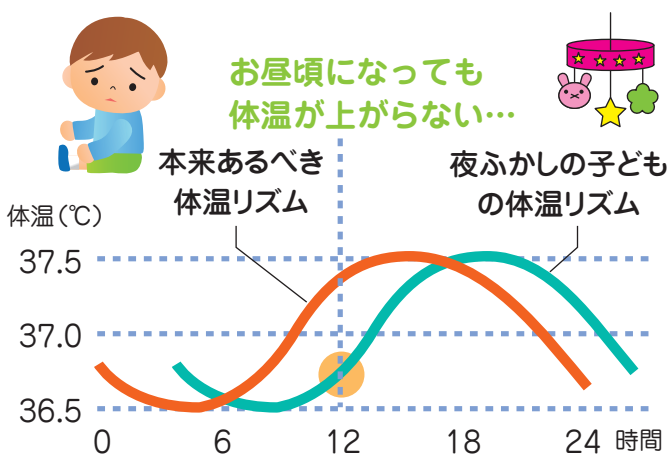
9時には寝よう!



夜ふかしは体内時計を乱し、午前中の活動に悪影響を及ぼす

人間は体温やホルモン分泌といった、体の働きが生体時計によりコントロールされています。体内時計は夜ふかしなど、眠りにつく時刻が不規則になると乱れてしまいます。

夜ふかしによって睡眠リズムが乱れると、体温の上昇のタイミングが後にずれてしまうことがあります。体温が後にずれると午前中の体温が上がらず、脳も体もうまく働かないということになってしまいます。



出典:「早寝早起き朝ごはんガイド(幼児用)」

子どもの

早おきが脳や体を活動的にする



朝起きたらカーテンを開けて朝日をあびる！



子どもたちは日中に学習したり運動や遊びなど様々な活動をしています。それらをスムーズに行うためには脳がしっかりと覚醒（目覚め）していなければなりません。朝、きちんと早起きすることで脳や体が正しく働き、日中も元気に活動できるようになり、だんだんと健康な体がつくられるようになります。

●まずは早起きから、それが早寝につながる！

子供の成長に欠かせないホルモンは、睡眠時に分泌されます。ですから、早寝、早起きして質のよい睡眠をとることが大事になります。でも、いきなり早く寝るのは難しいと思いますので、まずは早起きからはじめましょう。そして昼間はたっぷり外遊びをさせてください。早く起きて十分に体を動かすことが、疲れを誘い早く寝ることにつながります。

そして大事なポイントは、朝、目ざめたらカーテンを開け、朝の光を浴びること。目が朝の光を感じると、セロトニンというホルモンが分泌されます。セロトニンは、脳と体を覚醒させて日中の活動をしやすくするとともに、心のバランスを整えてくれます。

●セロトニン分泌を増やすことでグッスリ眠れる！

セロトニンがしっかり分泌されていないと、夜の眠りを誘う働きを持つメラトニンも不足し、寝つきが悪くなることにつながってしまいます。そのためには、セロトニンの分泌を増やすことが重要だといえます。セロトニン分泌を増やすためにも、日中は元気に体を動かして遊ぶことが大切になります。

セロトニン分泌を活性するには

起きたら朝の光を感じ、リズムカルな運動を！

朝日を浴びての散歩などの軽い運動や特にリズムカルな運動は効果的でおおすすめです。

人間はお母さんのお腹の中にいるときから運動リズムを備えているといわれています。親など大人の動きに合わせて手遊びや音遊びなどをした場合、相手の動きに合わせて実行できる能力は乳幼児の間に発達されるといいます。

子どもの遊びや動きの中にリズムカルなくり返しのある動きがよく見られます。スキップやランニングも全身のリズムカル運動です。日中の友だちとの外遊びは、子どもの心身の成長はもちろん、セロトニン分泌の活性化にもつながります。

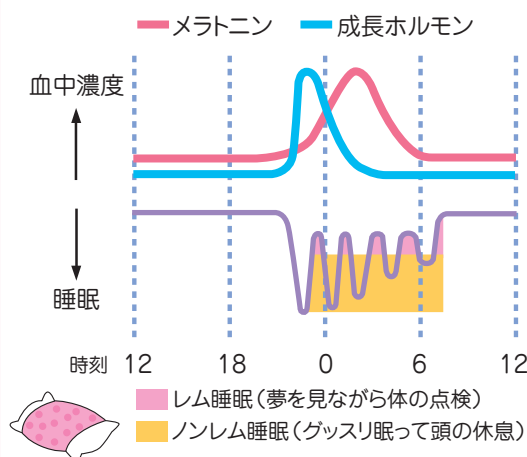
また、毎日の栄養十分な朝ごはんをしっかり摂るということも大切なこととなります。



セロトニンが十分に分泌されると寝つきが良くなり、子どもに大切な成長ホルモンがたっぷり分泌される



成長ホルモンは、体の成長、修復、疲労回復に働く、子どもにとって最も重要なホルモンといえます。この成長ホルモンは寝ついてから2時間くらいまでの一番深い眠りの時に大量に分泌されるといわれています。



出典:神山潤「子どもの睡眠 眠りは脳と心の栄養」

子どもの

朝ごはんが1日を充実させる



エネルギー源となる主食

ごはんなら
茶碗 1 杯
(約150g 250kcal)

食パンなら
6枚切り1枚
(約63g 166kcal)

これを目安にしてください

朝ごはんは、体温を上昇させて、脳と体の『ウォーミングアップ』の役割をして、体にも脳にも一日の始まりを教えてあげる大切な食事です。さらに日中の活動のためのエネルギーを供給して、心身ともに1日を充実させる重要な役目を果たしています。

朝ごはんを食べないと、しっかりした体をつくることができないだけでなく、睡眠の間に下がっていた体温を上げることができず、体を動かす準備も不十分になるため、体も脳も本来のリズムをくずしてしまうことになりかねません。

●栄養十分な朝食が子どものエネルギー源！

栄養から見る朝ごはんのポイントは2つあります。1つ目は、脳のエネルギー源であるブドウ糖を十分に供給することです。午前中の脳の活動に必要なエネルギーである糖質（ブドウ糖）は食事から摂らなければなりません。脳は基礎代謝量の2割ものエネルギーを消費するからです。それには先ず、エネルギー源となる主食（ごはん・パンなど）を食べる必要があります。

2つ目はブドウ糖が有効に脳細胞で使われるようにサポートをする、補助的な栄養素であるビタミンB群と必須アミノ酸のリジンをしっかり摂ることです。ビタミンB群は豚肉などに多く含まれています。リジンは納豆、豆腐などの豆類や卵の黄身、乳製品に多く含まれています。毎朝しっかり摂るように心がけましょう。

朝ごはんは心の栄養補給も



朝ごはん効果は栄養の摂取だけではなくありません。朝食時のお手伝いや会話などは、家族のコミュニケーションを深めることにつながり、子どもたちの“心の栄養補給”もしてくれることになります。

また朝食を食べても、出かけるまでに30分はしないと、排便に至らないことが多いようです。朝、排便を済ませていないと、日中、充分に筋力を発揮できず、快適に活動できないこともわかっています。

朝の時間は、少なくともお出かけの1時間前には起きて、食事をゆっくり落ちついて摂れるようにしましょう。

朝ごはんを食べて 日中の運動も



人の体温のバランスをとっているのが自律神経ですが、朝食をとらず、運動もしないという状態では、そのバランスをとるのが難しくなります。

キレる子、イライラする子、疲れやすい子に共通した特徴は、食生活が乱れていることです。朝食を抜いている子どもは体温が低くなっているので要注意、日中に眠気を感じていたり、活動意欲も低いとされています。



朝食が元気の源

食事の基本メニュー

主食

ごはん、パン、麺など、炭水化物を多く含むエネルギー源



主菜

たまご、肉・魚、大豆など、たんぱく質や脂質を多く含み、エネルギー源になるおかず



副菜

野菜・きのこ・いも、海藻など、カルシウムやビタミン、食物繊維などを多く含み、体調を整える栄養成分



これらをバランスよく
組合わせるのが大切！

