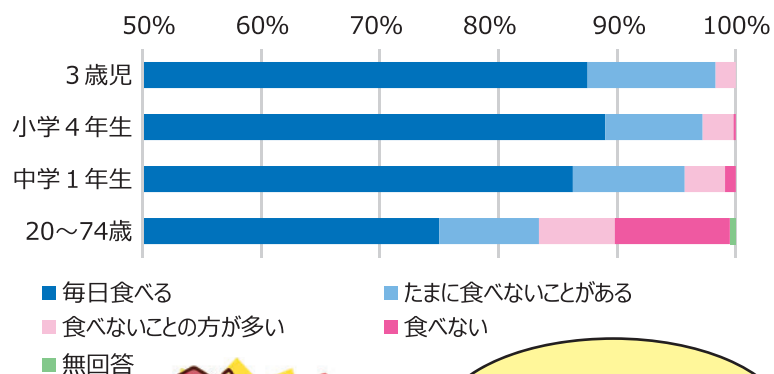


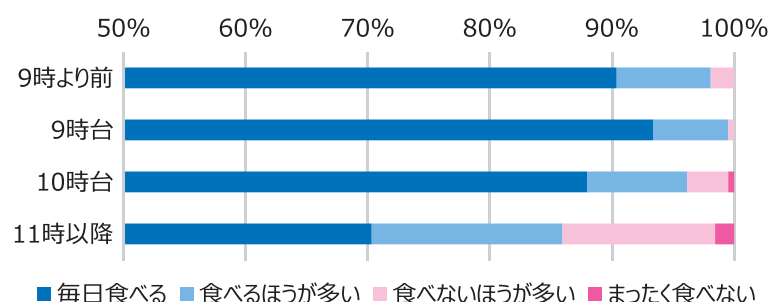
くにたちの朝ごはんが あぶない!??

朝食を毎日食べていますか？



年齢が上がるにつれて
食べない割合が
高くなっているニャン！

寝る時間と朝食の関係 (小学4年生)



寝る時間が遅いと
朝ごはんを食べる人の割合が
少ないニャン！

他にも、大人が朝ごはんを食べない家庭は
子どもも食べないことが多いとわかっているよ。
これはいかんニャン…



令和元年度実施の調査結果
(食生活および健康に関するアンケート調査、
児童の食生活および健康に関するアンケート調査、
生徒の食生活および健康に関するアンケート調査、
国立市民の健康に関する意識・実態調査)より

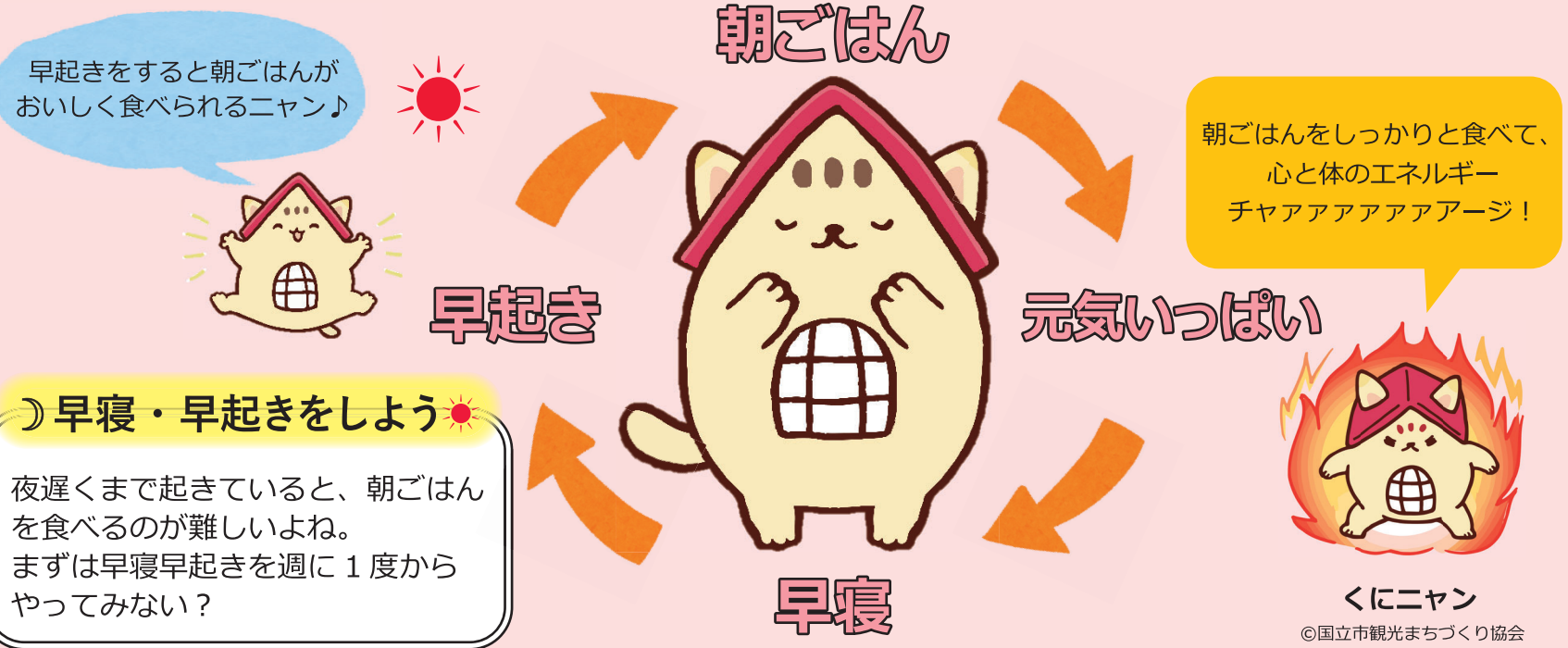
1日の始まりは朝ごはんから

毎日食べよう

朝ごはんをしっかり食べると・・・

- ・「イライラする」「集中できない」などのストレスを感じる事が少なくなるよ。
- ・食べない人とくらべて、学校の成績やテストの点数が良いことがわかっているんだ。
- ・早寝早起きの生活リズムが整っている人が多いんだよ。

くにニャンの
動画だよ



早寝・早起きをしよう

夜遅くまで起きていると、朝ごはん
を食べるのが難しいよね。
まずは早寝早起きを週に1度から
やってみない？

睡眠の質を高めよう

セロトニンって知ってる？

セロトニンは体の中でつくられるもので、
心のバランスを整えたり、夜ぐっすり眠るために
必要なものなんだ。
セロトニンを増やすには、
早起きをして太陽の光を浴びたり、
バランスの良い食事をする事が大切だよ！



早起きは大切だけど、
朝は眠いよね…

寝る前にテレビやスマートフォンの
ような明るい画面を見ると眠りが浅
くなってしまうからやめようね。

くにニャン
©国立市観光まちづくり協会