

子どもの頃から生活リズムを！

「生活リズム」と「健康」が深く関係していることは皆さんご存知のことでしょう。では、この生活リズムはいつからつけていくものだと思いますか？実は子どもの頃から整えていくことが大切なのです。赤ちゃんの頃に早寝早起きの生活リズムを体得していると、大人になって生活リズムが乱れることがあっても、自律神経がうまく働いて元のリズムに戻してくれます。

ここで、赤ちゃんの頃からの生活リズムの変化についてみていきましょう。

【生後2か月まで】

赤ちゃんは太陽の光で朝を認識します。朝起きたらカーテンを開け、夜寝る頃には部屋を暗くして静かな環境に！昼夜の認識が「規則正しい生活＝生活リズム」の基礎となります。



【生後5・6か月頃】

昼夜の区別がつき、日中は起き、夜に寝る生活リズムが身についてくる頃。睡眠時間に関係なく朝は同じ時間に起こすようにしていきましょう。歯が生え始める子もいます。離乳食が始まったら食後の歯磨き習慣も大切！

【1歳～2歳頃】

1歳を過ぎてくると生活リズムがはっきりし、1歳半～2歳になると安定してきます。だんだん体力もついて夜遅くまで起きている子もいますが、遅くても夜8時半までには布団に入る習慣づけを！6歳頃までは、10～13時間しっかり睡眠時間をとり



ましよう。

私たちは朝目覚めて明るい光を浴びてから、約14時間後より徐々に眠気を感じるように体内時計（生物時計）がセットされています。太陽の光とともに、朝食を摂ることで体内時計の時刻合わせを行うことができます。早起きを心がければ自然と早寝もできるはず。朝活（あさかつ）は大事ですね。

一日のスタートは朝。
 皆さん心地よく一日を過ごせるよう、子どもも大人もリズムを整えましょう！！



減塩レシピ

★ブロッコリーのナムル★

材料（4人分）

ブロッコリー……160g
 モヤシ………100g
 人参………80g
 カットワカメ……5g
 ゴマ………大さじ1
 薄口醤油……小さじ2
 ゴマ油………小さじ2
 ニンニク………適量
 唐辛子………適量

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎はせん切りにする。人参は皮をむいてせん切りにする。
- ② ①とモヤシ、カットワカメをゆでて水気を切る。
- ③ ニンニクはすりおろし、唐辛子は種を取って小口切りにする。
- ④ 調味料を混ぜ合わせて野菜を和える。

ニンニクと唐辛子を入れんかったら子ども用にもなるよ～



1人分の栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 62kcal |
| たんぱく質 | 3.2g |
| 脂質 | 3.8g |
| 炭水化物 | 5.3g |
| 塩分 | 0.8g |

