

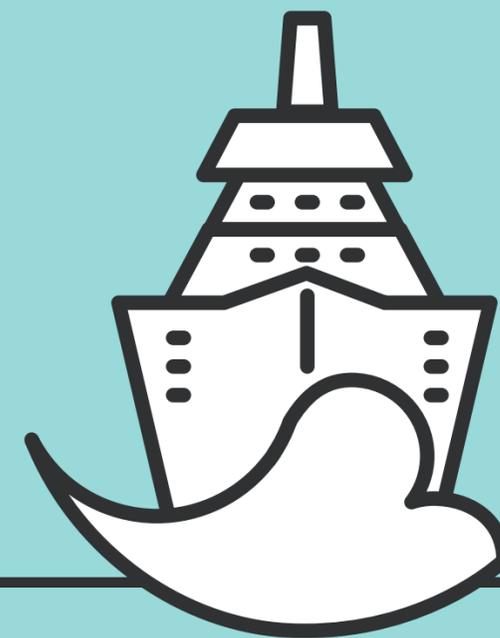
令和6年度茨城PTA連絡協議会子育てネットワーク委員会研修会

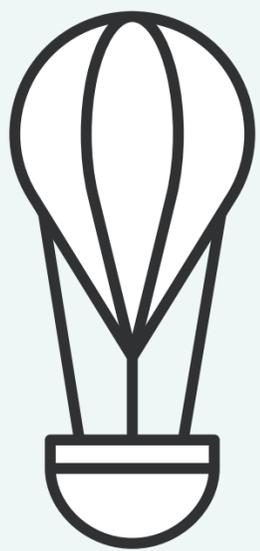
『学校生活を元気な心と体で』

睡眠の力

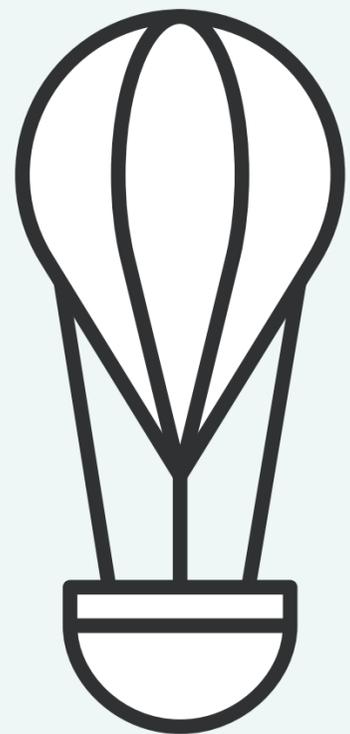
～こどもの未来に今あなたができること～

令和6年7月13日





01	はじめに
02	自己紹介
03	こどもの能力は15歳までの食事で決まる
04	たんぱく質とミネラルが不足することで頭が働かない
05	腸活の前に消化・吸収力をアップする
06	睡眠負債と睡眠の影響について
07	推奨される子供の睡眠時間
08	睡眠が悪いことで起こること・何故？睡眠が大切なのか
09	睡眠学習5つのポイントと成績の関係性
10	体内時計が乱れるとどうなる？夏休みに気を付けること
11	睡眠の3つの柱について
12	夏休みに気を付けるべきこと～不足しがちな栄養素
13	ワーク①現状把握
14	ワーク②朝ごはんワーク
15	ワーク②マイルーティーンをつくろう
16	まとめ

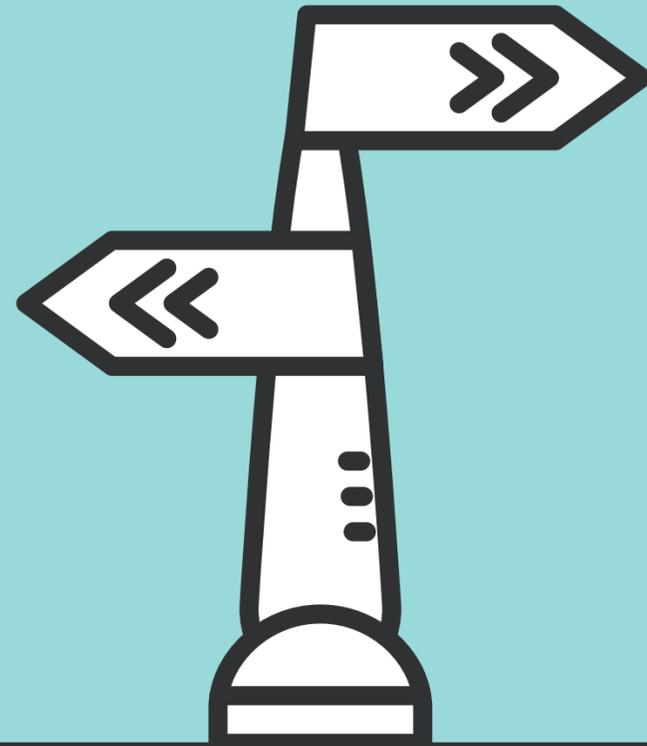


目次



はじめに

01



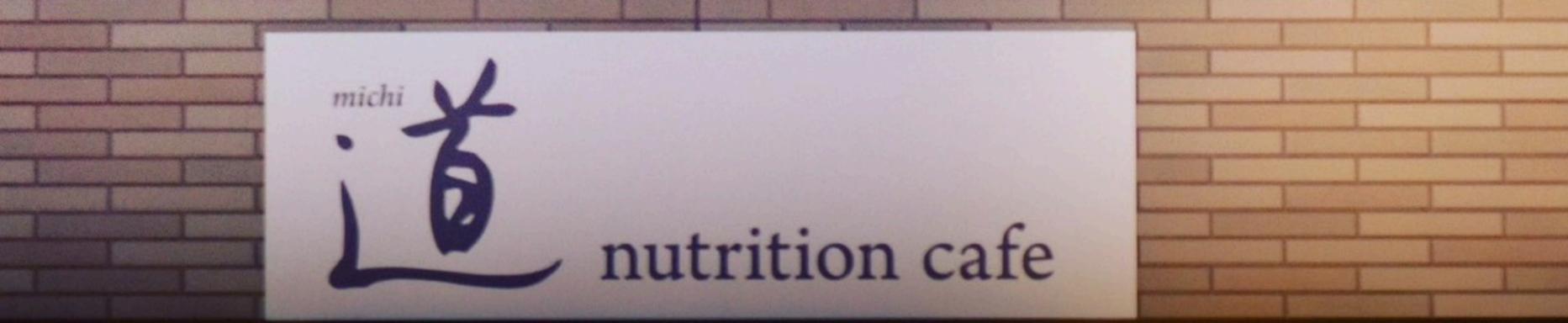
はじめに

OUR PROFILE

02

自己紹介





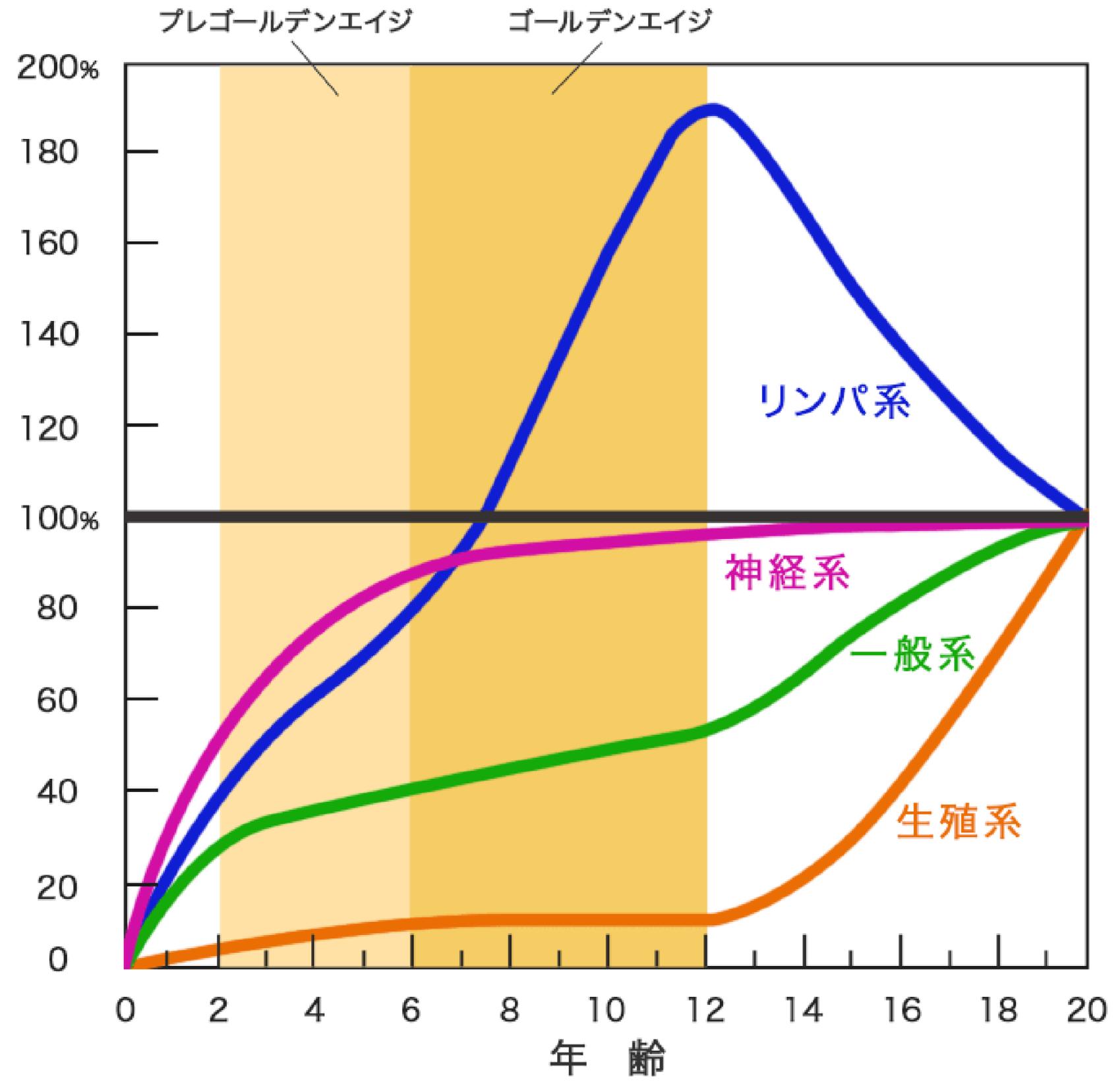
睡眠の専門家が作る快眠ごはんランチ



03

こどもの能力は15歳までの
食事で決まる

誕生から成熟期までの発育量を100%とした割合



メ毛

04

たんぱく質とミネラルが不足することで
頭が働かない

タンパク質とミネラルが不足すると頭が働かない

たんぱく質は、筋肉や臓器、免疫細胞をつくるために必須栄養素

たんぱく質が不足することで起こる事

- ・ 筋肉が足りなくなり体幹が弱くなる・猫背になりがち
 - ・ 太りやすくなる・集中力の低下・記憶力の低下
 - ・ むくみや免疫力への影響・イライラ
 - ・ しわ、たるみ、むくみ・貧血
 - ・ 枝毛、切れ毛・二の腕
- 爪の割れ・肩こり、体の疲れやすさ

深刻な問題！子供たちのミネラル不足

ミネラルは、こどもの丈夫な骨や正常な免疫力
意欲や集中力、気持ち、心の状態にも影響を与えています

特に

鉄、亜鉛、マグネシウム、カルシウム不足は気を付ける

ミネラル不足のサイン

- ・ 疲れやすい
- ・ 集中力がない
- ・ なかなか寝付かない
- ・ 肌や粘膜が弱い
- ・ チックなどの症状がある

簡単に取り入れやすいマグネシウム食材

ごはんを炊く時ににがりを入れて炊く。

天然塩、干しエビ、わかめ、ごま、あおさ、あおのり、高野豆腐

簡単に取り入れやすい亜鉛食材

ごはんを炊く時にもち麦を混ぜる、パルメザンチーズ、牛ひき肉、シラス、のり、味噌、高野豆腐、煮干し粉

簡単に取り入れやすい鉄食材

お魚ソーセージ、ゆで卵、キ、レバーパウダー、キヌア、黒糖、チアシード、アーモンタチオ、ツナ、かつおぶし、青のり、焼きのり、乾燥ワカメ、きな粉、よもぎ茶、枝豆、小魚スナック、納豆

05

腸活の前に消化・吸収力をアップする

メモ

06

睡眠負債と睡眠の影響について

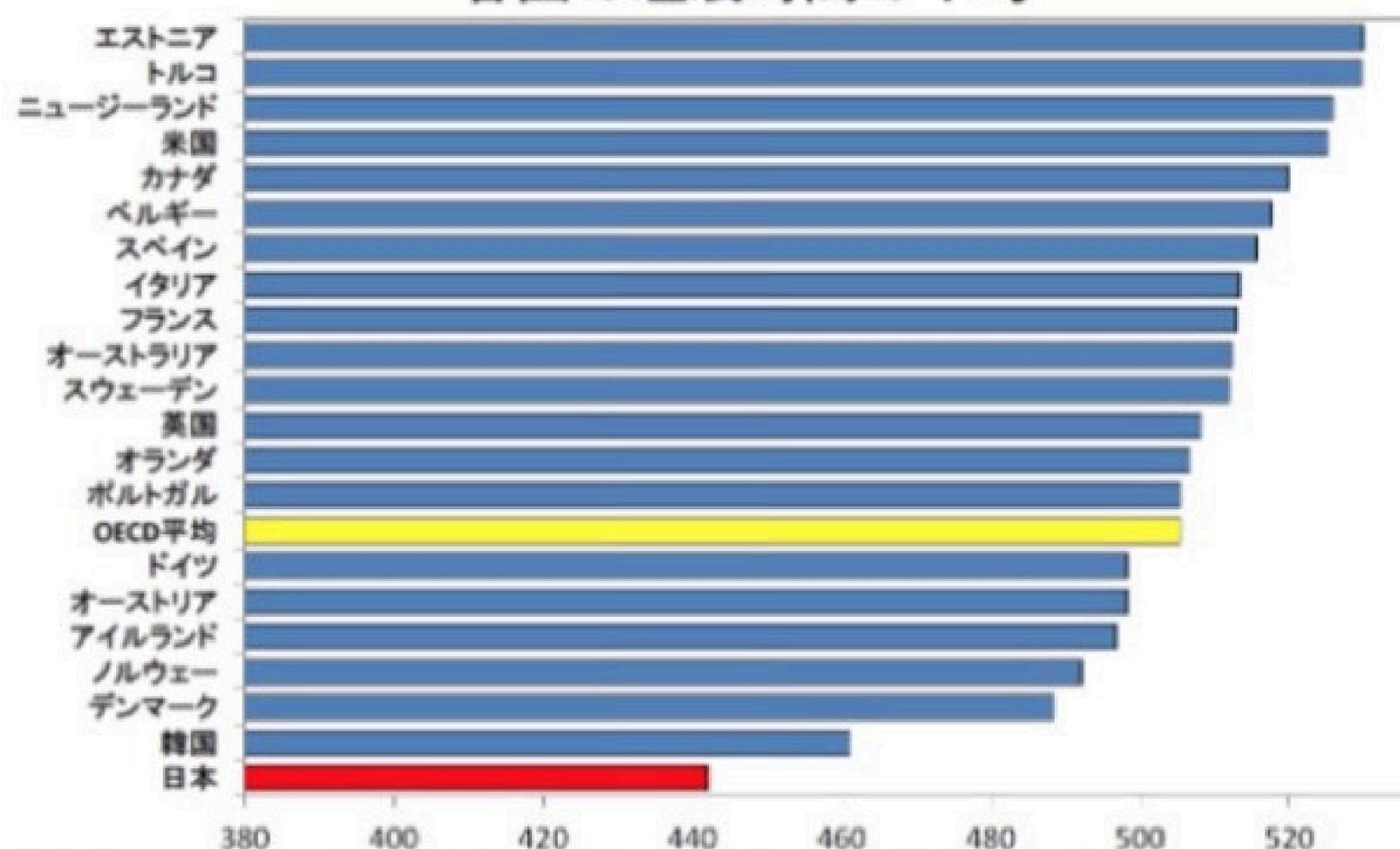
大人も子どもも睡眠時間は日本が”最下位”

大人の睡眠7時間22分 2021年

子どもの睡眠11時間23分 2010年

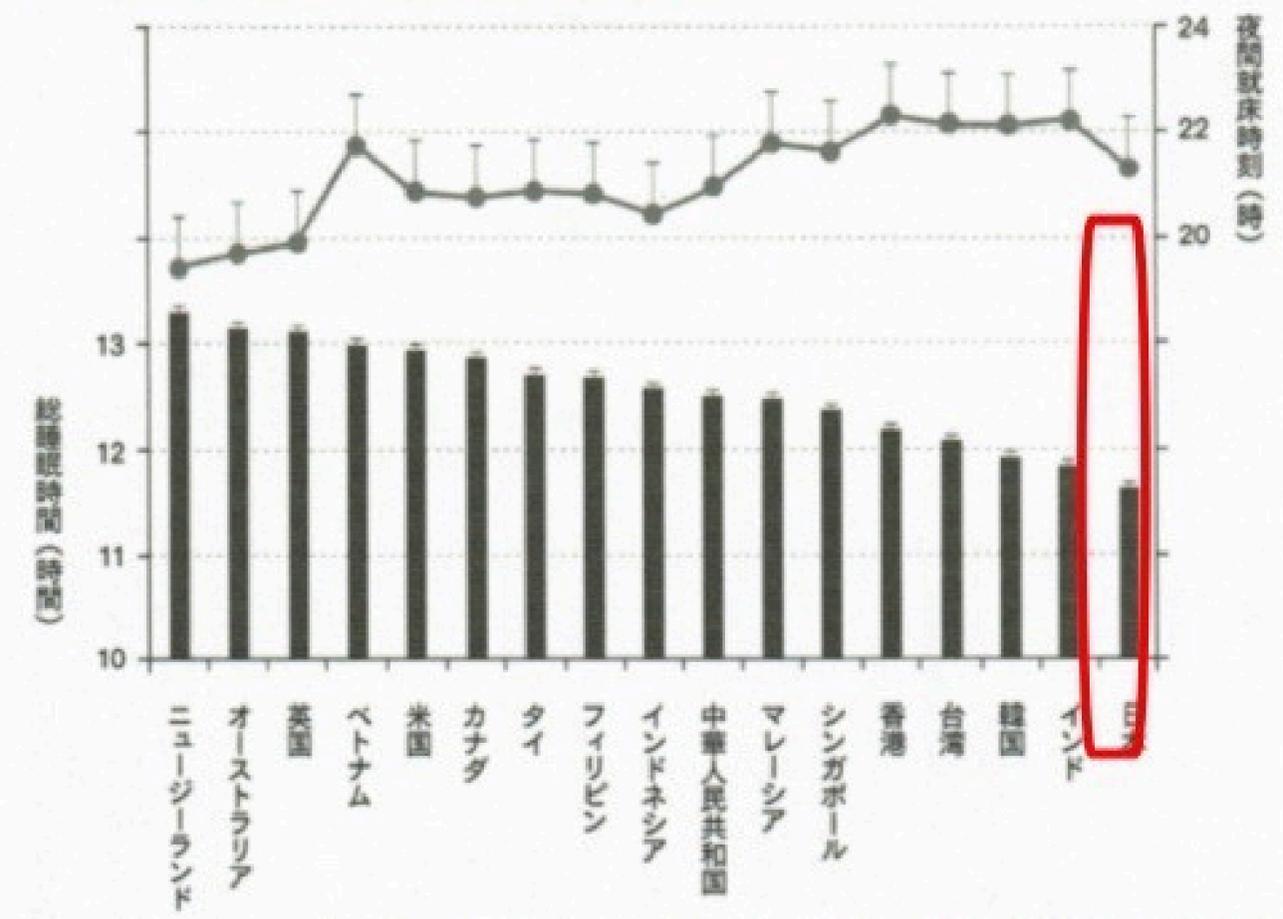
(図表1)

各国の睡眠時間の平均



(資料) OECD「Gender data portal」 2018 (注)調査年は各国により異なる。対象年齢は多くの国で生産年齢

図1-4 夜間就床時刻と総睡眠時間の国際比較



世界17の国(地域)で0-36カ月児の養育者に行った睡眠に関する調査結果。(Mindell 2010を改変)

出典：睡眠障害の子どもたち 大川匡子

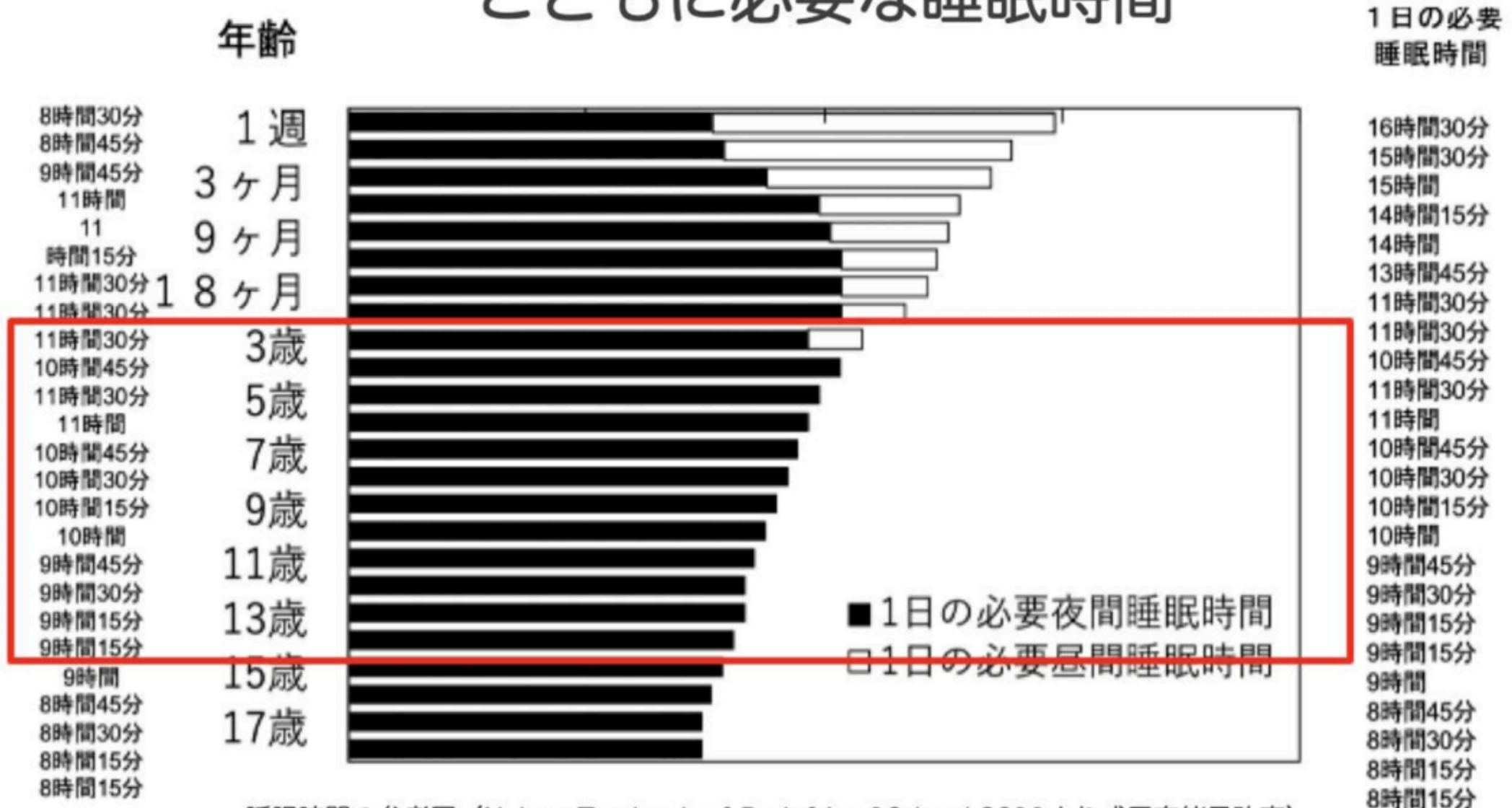
メモ

07

推奨される子供の睡眠時間

お子さまは何時に寝ていますか？（何時に寝かしつけていますか？）

こどもに必要な睡眠時間



睡眠時間の参考図 (Nelson;Textbook of Pedafrics,19th ed,2011より成田奈緒子改変)

お子さまの年齢 歳 必要な睡眠時間 時間 分

メモ

08

睡眠が悪いことで起こること
何故？睡眠が大切なのか

こどもの睡眠時間が長いの中には理由がある

- ・ 記憶の整理整頓
- ・ 脳内の不要なゴミを掃除
- ・ 大人より脳の成長（細胞分裂）が活発なため
脳内のリフレッシュにより、多くの時間がかかる

6歳までに3年という時間を眠って過ごす

睡眠不足のこどもは

感情・知性・感性が育ちにくくなる



メ毛

09

睡眠学習5つのポイントと成績の関係性

メモ

10

体内時計が乱れるとどうなる？
夏休みに気を付けること

メ毛

11

睡眠の3つの柱について

①睡眠ホルモンをつくる

②睡眠負債を解消する

③覚醒物質を減らす

メモ

12

夏休みに気を付けること～不足しがちな栄養素

メモ

13

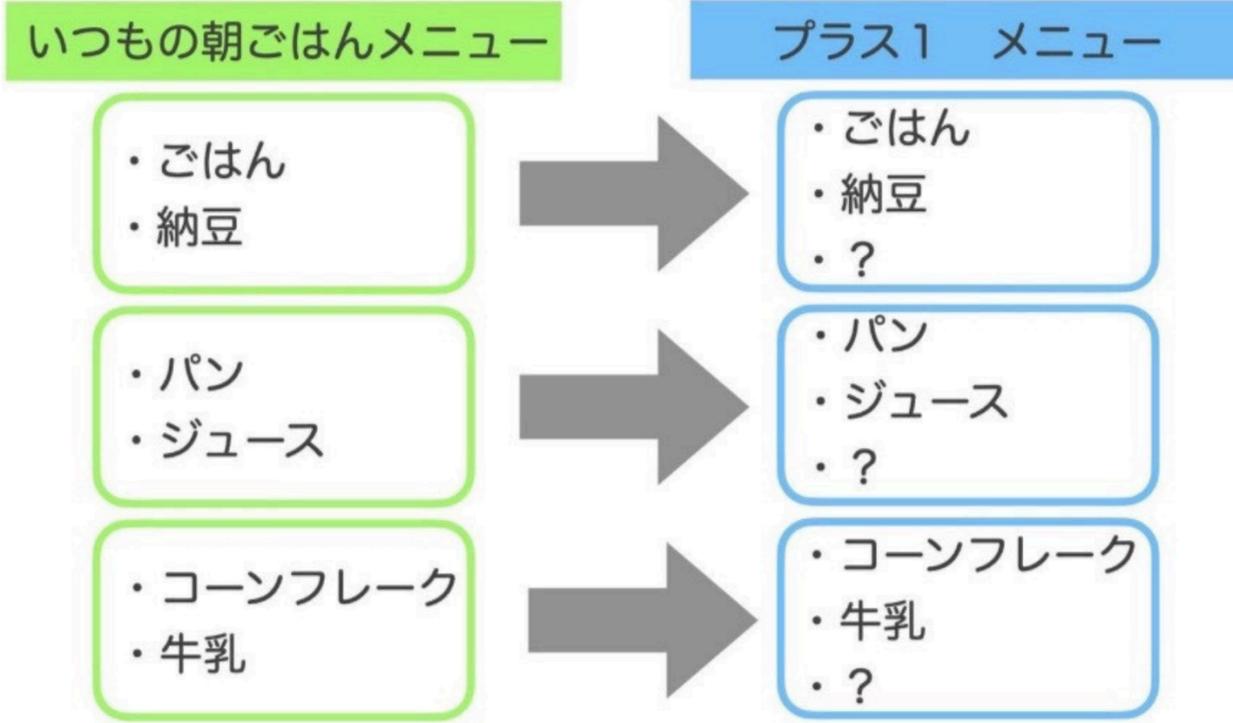
ワーク①現状把握

メモ

14

ワーク②朝ごはんワーク

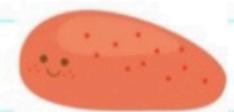
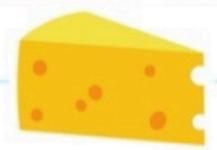
いつもの朝ごはんは何をプラスすれば睡眠に良いメニューになる？



無断転載、無断使用を固く禁じます。 ©CSCA Child Sleep Counselor Association

☆ +1するたべものをえらんでみよう！

食品中のトリプトファン含有量 推奨摂取量500mg (朝250mg)
 ※食品の数字は100gあたりに含まれる量(文部科学省 食品成分データベースより)

				
かつおぶし (960mg)	やきのり (520mg)	ツナ (220mg)	生たらこ (1300mg)	しゃけ (250mg)
				
こうやとうふ (750mg)	みそ (49mg)	アーモンド (210mg)	ナチュラルチーズ (410mg)	ヨーグルト (54mg)

メモ

15

ワーク③マイラーティーンをつくらう

朝におすすめルーティンリスト



- 毎朝同じ時間に起きる
- 朝日を5分以上浴びる
- アップテンポの曲を聴く
- 朝におすすめのアロマを嗅ぐ
- 胸いつばいに外の空気を吸い込む
- 布団の上で体を動かす（ゴロゴロ・グーパー）
- 冷たい水で顔を洗う
- 朝のストレッチをする
- 朝のトリートメントをする
- 起床後1時間以内に朝ごはんを食べる
- 朝ごはんには副腎元気メニューを取り入れる
- トリプトファンが豊富な食材を食べる
- 生野菜やフルーツを食べる
- 米・麦・魚を朝食に取り入れる
- ビタミン・ミネラル豊富な食材を摂る
- 朝に必要なサプリメントを摂る（ビタミンミネラル・プロテイン）

夜におすすめルーティンリスト



- お風呂は寝る90分前に済ませておく
- スローテンポで歌詞がない曲を聴く
- 眠くなるまで布団に入らない
- 夕食は腹かくて消化の良いものを食べる
- 睡眠アプリで測定する
- 夕方以降は200ルクス以下の照明で過ごす
- 夜におすすめのアロマを嗅ぐ
- 寝る1時間前は電子機器を見ない
- できるだけ同じ時間に眠る
- お風呂の温度はやや温めにする（39℃）
- アロマトリートメントをする
- 夜にあまり考え事や集中力を使うことをしない
- 眠る直前の学習は、暗記もの程度にする
- 寝る30分前に快眠のサプリメントを摂る（バレリアン・テアニン）
- 瞑想をする
- 熟睡ウェアを着る
- 夕食は就寝3時間前に済ませる
- 消化の良いものを食べる
- 炒め物・揚げ物よりは生物を摂る
- 夜食は、果物にする
- 夜は肉類はあまり食べない（消化に時間がかかる）
- 炭水化物を食べた時は、3時間以上空けてから寝る
- カフェインが入っているものを摂らない
- 食後はマルチビタミンミネラルを摂る
- 寝る前のコップ1杯の常温水を飲む

その他の ToDo リスト



- 日中に 60 分以上の太陽光を浴びる
- 自分が朝型か夜型か把握する
- ~ねばならないという思考をやめる
- 昼寝をする
- 姿勢を良くする
- 深呼吸をする
- シャンプー・洗剤などはオーガニックのものを使用する
- 寝室はいつもきれいに掃除する
- エアコンの掃除は定期的に行う
- 寝室の空気は毎日入れ替える
- 寝具は清潔にする（シーツや枕カバー）
- 寝室にはぬいぐるみを置かない
- デュフューザーの水はこまめに交換する
- できるだけ牛乳は飲まない（カゼイン）
- 魚の油を摂る
- 発酵食品を摂る（味噌・ぬか漬けヨーグルトなど）
- オーガニック食材を積極的に摂る
- 良質な食用油を使用する（オメガ 3 脂肪酸）
- 腸内環境を良くする食材を摂る（食物繊維）
- 体を冷やす食べ物を摂らない

16

まとめ

ご清聴ありがとうございました

楽しい夏休みをお子さんとお過ごしくください。