



# 生きる力 食育について

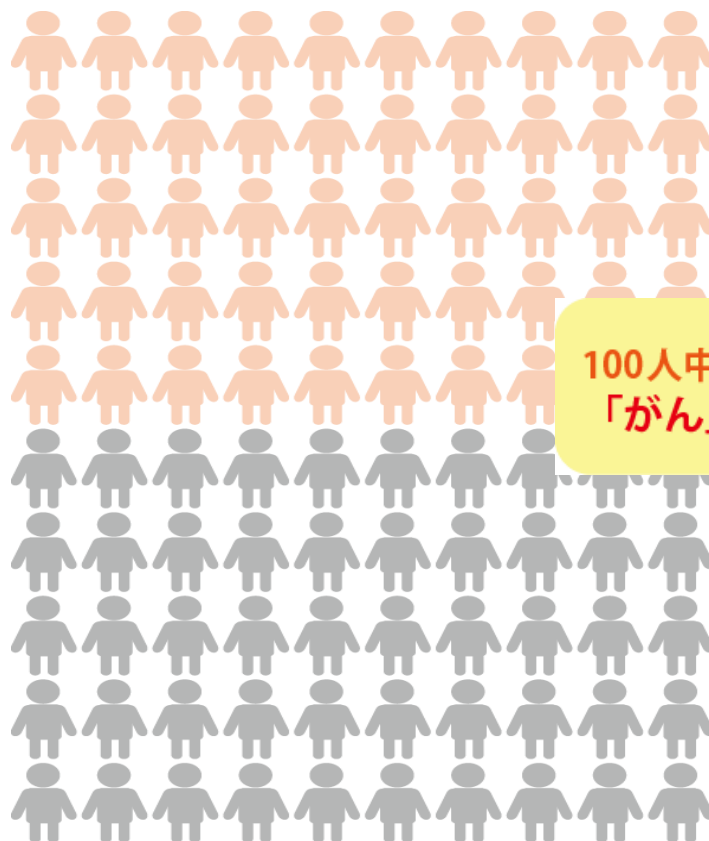
# 日本人の何人にひとりが 一生のうちに「がん」になるでしょうか？

① 100人にひとり

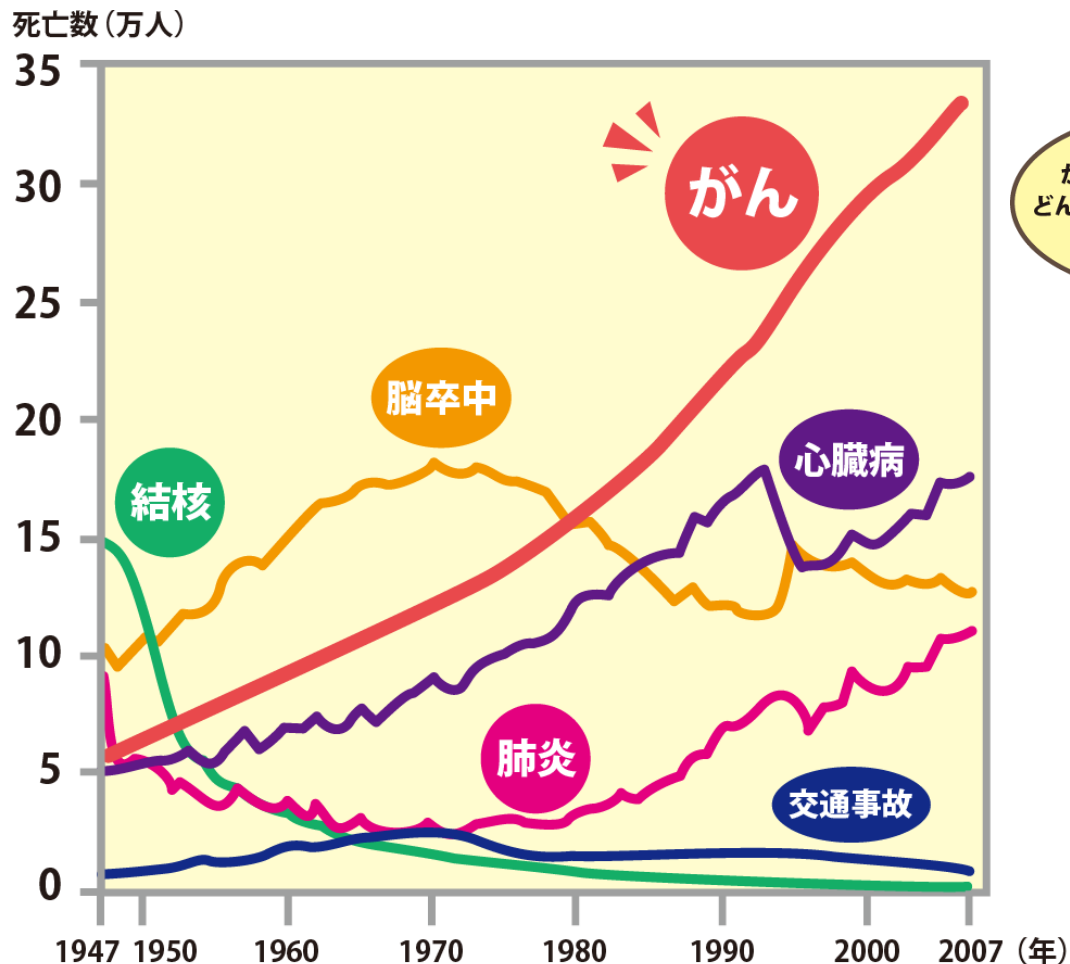
② 50人にひとり

③ 10人にひとり

④ 2人にひとり



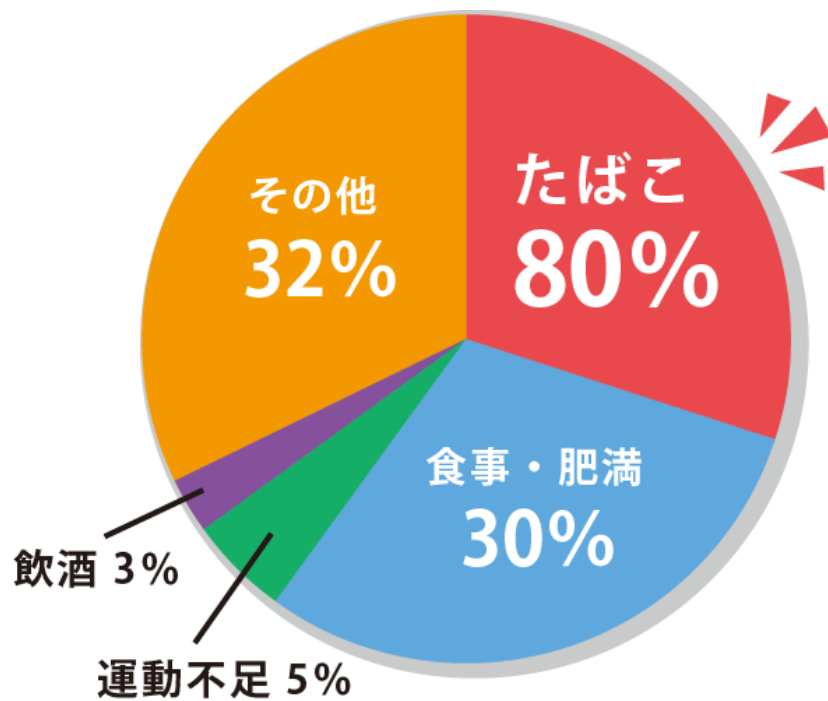
# 日本人の死亡原因の変化



がんで亡くなる人が  
どんどんふえているのね。  
なんでだろう？

現在、日本人の死亡原因は、  
がんが第1位で、  
1年間に約34万人が  
亡くなっています。  
(2007年)

# アメリカ人のがんの死亡の原因



1996年ハーバード大学がん予防センター資料による



# 生活習慣病

## 生活習慣の乱れとの関係

- ☆朝ごはんぬき
- ☆食べ過ぎ
- ☆飲酒・タバコ
- ☆運動不足
- ☆早食い
- ☆好き嫌い
- ☆栄養バランスの崩れ
- ☆睡眠不足 等



# 食生活の欧米化

## 伝統的な日本の食文化

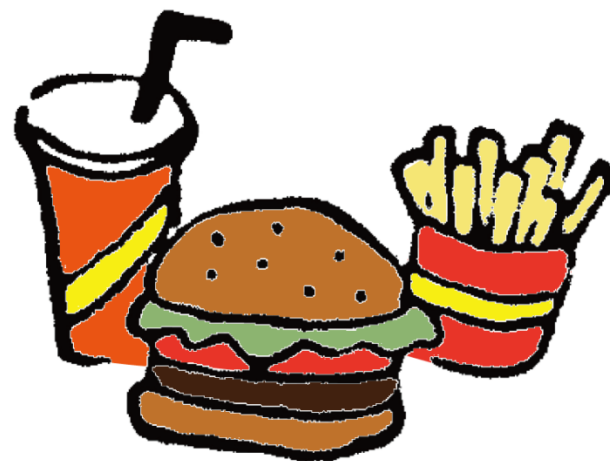


米・魚・大豆・野菜・  
海藻を中心、低脂肪・  
高食物繊維食



## 食の欧米化

油を使った調理や肉食が増え  
高脂肪・高タンパク食





生きる力



学力向上

食育

早寝早起き  
きちっと朝ごはん

# 育ちの基本

☆眠ること

☆食

☆遊ぶこと

☆愛されること





**メラトニン（ホルモン）と  
セロトニン（神経伝達物質）**

**子供は寝ている間に  
メラトニンシャワーを浴びる**

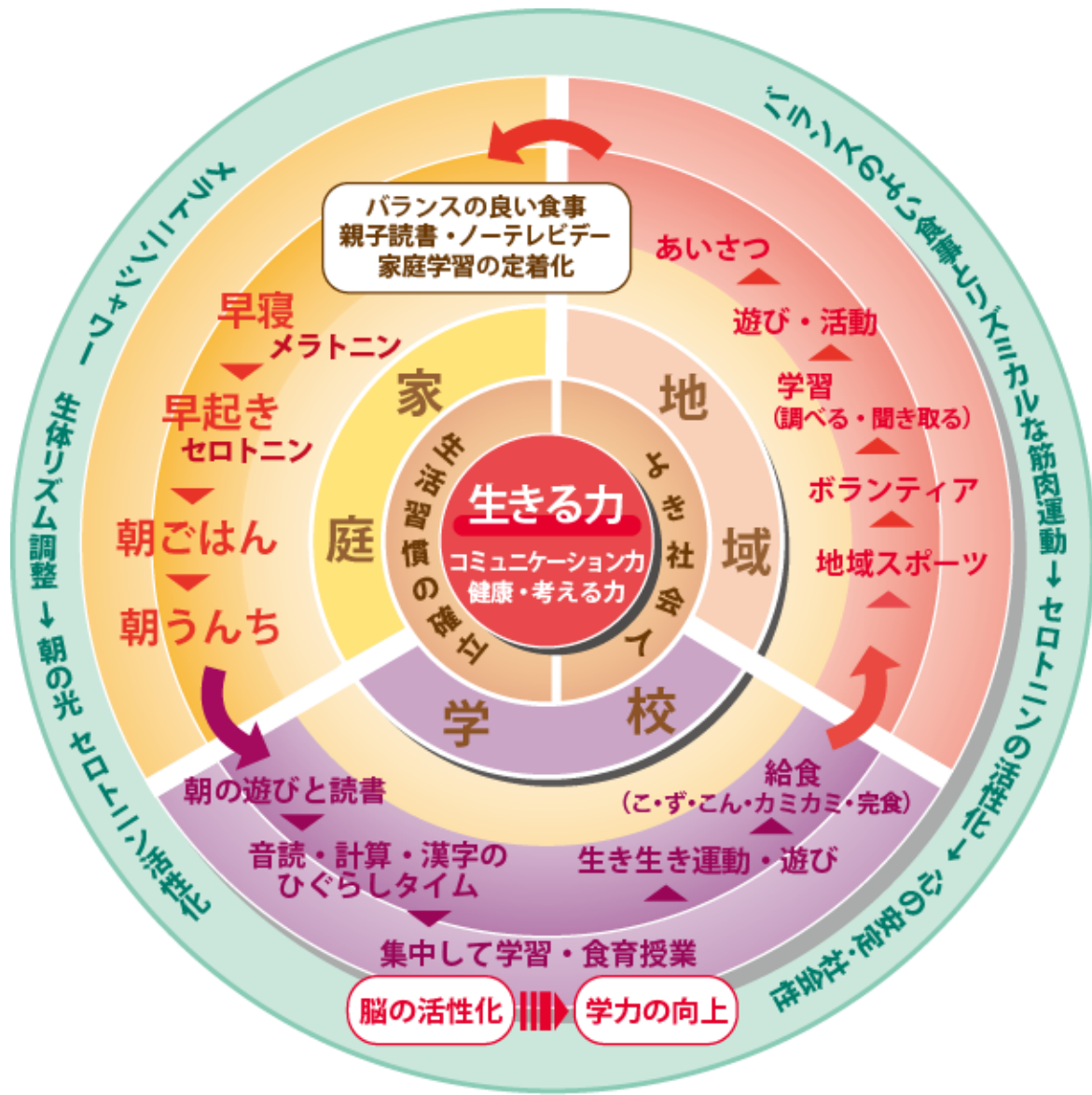
**朝の光・リズムカルな筋肉活動  
（噛む・歩行・呼吸等）**

**セロトニン活性化**



**脳の活性化・生体リズム・元気**

「早寝・早起き・朝ごはん」で生きる力



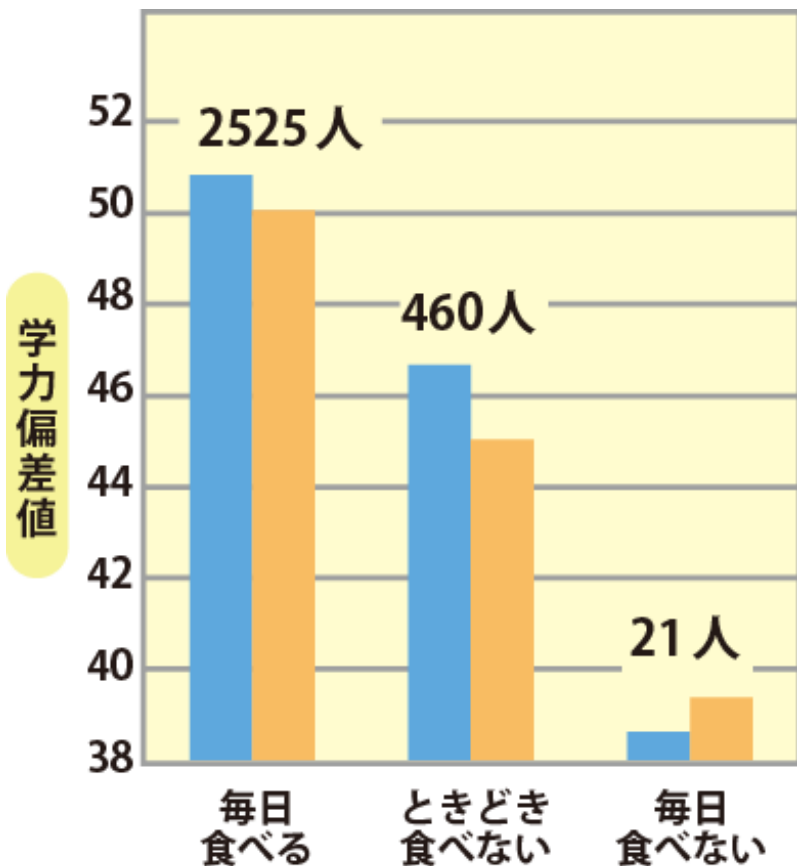
## 朝ごはんは脳を育てる

- 脳の栄養源はブドウ糖 脳神経細胞1000億個
- シナプス（つながり）が増えると脳が活性化する  
シナプス総数3000兆個
- シナプスの成長 全ての栄養素が必要  
炭水化物・アミノ酸・脂肪・ビタミン・ミネラル・微量元素

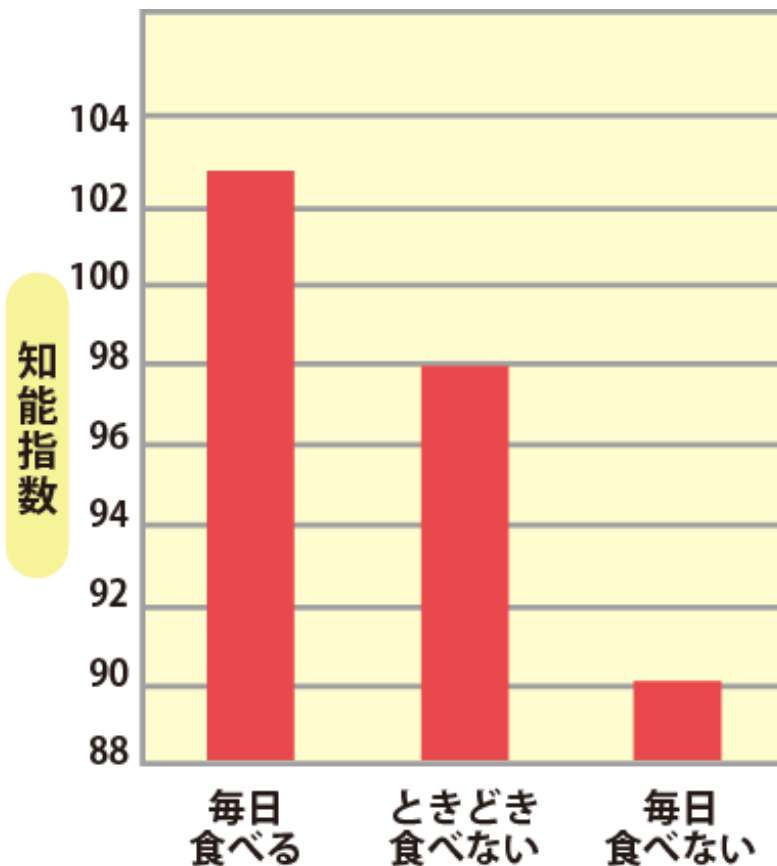
バランスの良い朝ご飯をよく噛んで、きちっと食べる！

セロトニンを活性化させよう

### 朝食の有無に対する ■国語、■算数の学力



### 朝食の有無に対する知能指数



# 朝ごはんなくして、学力向上なし

## 朝ごはん4つのポイント

- ☆朝は6時に起き、夜は遅くとも10時に寝る
- ☆朝ごはんは必ず食べる
- ☆朝ごはんには、必ずおかずを付ける
- ☆学力を伸ばす 朝の7品目  
(例 ごはん・味噌・豆腐・大根・わかめ・納豆・トマト)

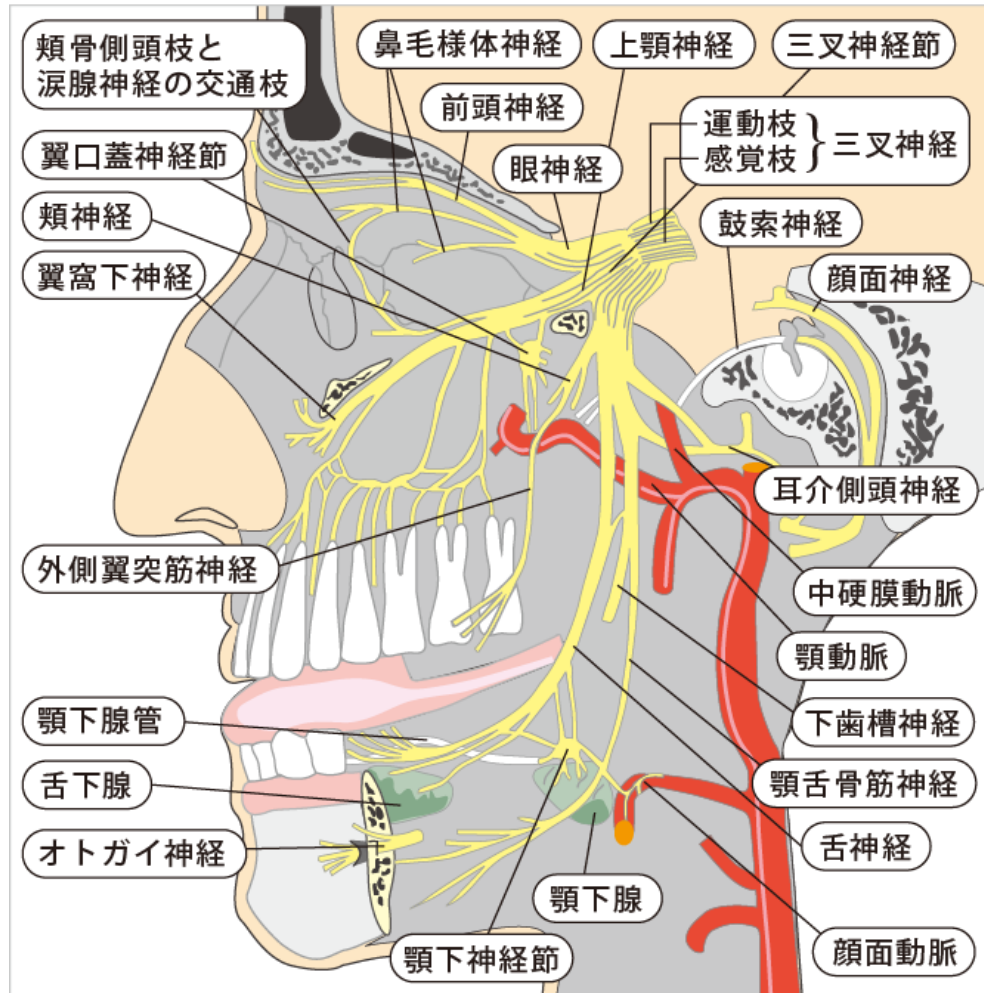


# 噛むと脳が活性化されるメカニズム

☆脳の中の三叉神経は  
上アゴ、下アゴ、  
眼神経へ3つに  
分かれる  
(1本1本の歯に入り込む)

☆噛むと身体バランス  
がよくなる  
(全身の骨格筋に伝達)

☆だ液の中の神経成長  
因子 (NGF) が  
集中力を高める



# 子供の生活習慣を見直す

☆睡眠・食事・排便・運動

☆学習・テレビ・ゲーム

家庭・地域と連携



「早寝・早起き・朝ごはん」と共に  
親子で話し合い、我が家のきまり  
「ノーテレビ・ノーゲームデー」を実行する