

すてきな1日をつくる ひみつ



「睡眠」・「朝食」・「排便」

睡眠

睡眠ですっきり解決♪

身長が大きくなりたいな

成長ホルモンは、PM10時～AM2時くらいに分泌されています。深い眠りのときに出るため、寝てから2時間後が絶頂期になるように、11時までに寝よう。

テストの点数をUPさせたい

寝ている間に記憶を整理しています。早く寝て、朝少し早く起きて勉強することで覚えたことが身につけてきます。



朝食

集中力UP
勉強や運動に役立つ

消化力UP

排便

体調UP

始動力UP

寝ている間に、うんち(体の中にいらぬもの)はつくられる

「うんち」を出さないでいると

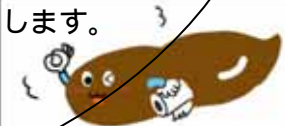
体調が悪い

腹痛



体のいらぬものをためていてもいいことはありません。

朝食を食べた後は、腸がうごきます。そのため、うんちが出なくても、トイレに行く習慣をつけましょう。



朝食で脳・体・おなかのスイッチをONにしよう

主食 (ごはん・パン)	主菜 (おかず)	しるもの・野菜・牛乳等
脳のスイッチ 脳を働かせるための栄養エネルギー源	体のスイッチ 集中力・持続力等に必要なたまな源	おなかの目覚ましスイッチ 脳と体がうまく動くためのサポート



主食だけではなく、おかずを1品以上たべましょう。

朝食を食べると腸が動き出す