

## 解説書

### 1 睡眠と食事

#### 1-1 睡眠のことをもっとよく知ろう!(17分53秒)

##### ● どうして人間や動物は眠るのか?(4分14秒)



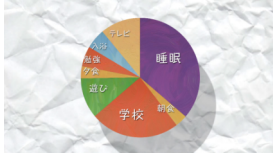
キーワード  **成長ホルモン 免疫力 ストレス解消**

内容

校種

単元名

睡眠というのは、生き物にとって欠かせない大切なものです。

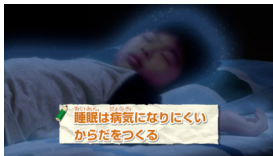


人間は一日のおよそ3分の1を睡眠にあてています。

小 毎日の生活と健康 イ  
小 育ちゆく体とわたし ウ  
中 健康な生活と疾病の予防 イ



睡眠は、疲れたからだを回復させ、からだの成長を助ける成長ホルモンの分泌や新陳代謝を促す、人間にとって、とても大切なものです。




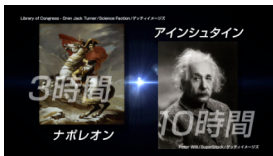
また睡眠は免疫力をアップさせ、病気になりにくいからだを作ります。



さらに、眠ることでいろいろなストレスを解消することができます。

##### ● 質の良い睡眠をとるためには?(5分30秒)

キーワード  **睡眠時間 質の良い睡眠 カフェイン**  
**眠るための秘訣 カルシウム**



歴史上の人物ナポレオンは、1日3時間しか寝なかったと言われ、アインシュタインは、1日10時間の睡眠をとっていたといえます。つまり人間に必要な睡眠時間は人それぞれなのです。



自分に一番合った睡眠時間を知るには、起きる時間を一定にして、寝る時間を30分単位で調節します。日中眠気を感じずに活動的に過ごせたら、それがあなたにとっての最適な睡眠時間です。



質の良い睡眠をとるにはどうしたらいいのでしょうか？  
まずは、なるべくいつも同じ時間に寝起きをすることです。



次に、寝る前の6時間はカフェインを含んだものをとらないようにすること。  
カフェインは神経の興奮を高め、脳内でアドレナリンを分泌させます。  
また、利尿作用があるため夜中にトイレに起きてしまいますから、寝る前の6時間は  
コーヒーなどを飲まないようにしましょう。



寝る前のテレビやTVゲーム、メールやインターネットも避けた方がいいでしょう。  
人工的な明るい光が目に入ったり、情報が脳に入ると、脳を刺激して寝つきが  
悪くなる原因となります。



人間には、睡眠のためのスイッチのようなものがあります。それが交感神経と  
副交感神経です。  
深呼吸をして息をゆっくりと吐き出すと、副交感神経系にスイッチが切り替わり、  
リラックスした状態となり眠る準備が整います。



気持ちを落ち着かせる食品成分としてカルシウムがあります。  
乳製品、大豆食品、小魚、海藻などがカルシウムを多く含んでいます。

またカルシウムの吸収を助けるマグネシウムを多く含んだ食品をいっしょに摂ると  
いいでしょう。カキやホタテなどの貝類や、ピーナッツやアーモンドなどが  
マグネシウムを多く含んでいます。



悩みがあると眠れないことがあります。  
このとき寝なくちゃ、眠らなくちゃとあせると、かえって眠れなくなります。  
そういうときは眠れないことを気にしないことです。

### ● 体内時計ってほんとにあるの？(3分53秒)

キーワード  **体内時計 朝日 メラトニン**



人間の脳の中には、時間を刻む神経細胞があることがわかっています。これを  
体内時計と呼んでいます。体内時計は朝起きる時間、夜寝る時間、食事をする時間  
などを管理し、からだの中のいろいろな機能をコントロールしています。  
人間は1日のリズムをからだがかつて知っているのです。

小 毎日の生活と健康 イ  
小 育ちゆく体とわたし ウ  
中 健康な生活と疾病の予防 イ



人間の体内時計は1日25時間でリズムを刻んでいますが、朝起きて朝日を浴びる  
ことで、ずれた時間がリセットされます。  
太陽の光が眼に入ると、脳の中の体内時計から目を覚ます指令がからだ中に  
送られます。逆に夜灯りを消すと、脳の中ではメラトニンという睡眠を誘うホルモ  
ンが分泌されます。



体内時計は脳の中だけでなく、胃や腸などの臓器にも存在し、状況に応じて独自に働くようになっています。これにより、それぞれの臓器は、脳から指令が来る前に食事をする準備をしたり、体温や血圧の調節、ホルモンの分泌などを行っています。

● 朝すっきり目覚めるためには?(4分4秒)

キーワード **朝型 夜型 脳の活動量 太陽の光**



1日の生活サイクルは人によって違います。早寝早起きの習慣がある人を朝型人間、1日の生活サイクルが後ろにずれていて夜更かししがちな人を夜型人間といいます。

- 小 毎日の生活と健康 イ
- 小 育ちゆく体とわたし ウ
- 中 健康な生活と疾病の予防 イ



朝型の方は、午前中の脳の活動量が活発であり、夕方から夜にかけて活動量が下がってきます。



一方、夜型の人は、午前中の脳の活動量はあまり増えず、夕方から夜にかけてだんだんと増えていることがわかります。



朝型か夜型かは習慣ですので、誰でも切り替えることはできます。朝型に変えるには、まず頑張って朝早く起きて、太陽の光を浴びることから始めましょう。その日の夜は早く寝ることができ、次の日の朝はいつもより目覚めやすくなります。毎日少しずつ体を慣らしていき、ゆっくり時間をかけて自分の生活リズムを変えていきましょう。