

## 生活リズムと朝食の深い関係

子どもの健康福祉研究所  
所長・医学博士 前橋 明

### 近年の子どもの生活

健康生活の基本は、朝食をしっかり食べてから、日中からだと心をよく動かし、夜はぐっすり眠る生活です。しかし、今日、5歳では22時以降の就寝が約4割、11歳では8割を越えており、夜食の摂食は4割、睡眠不足を感じる子どもは、中・高校生で5～7割もいます。また、朝食を毎日食べる子どもは、幼稚園児で9割程度、保育園児や小学生で8割程度、中学生で7割程度であり、その中で、孤食もみられます。朝食欠食は、高校卒業までに6割を超えて習慣化されています。朝食を抜くと、イライラします。幼児であれば、積み木を放り投げたり、おもちゃを雑に扱ったり、友だちをどついたりする行動が目立ってきます。

また、排便を家で済ませから、朝をスタートさせることもできなくなって、体調もスカーッとしないままの登園・登校になっている子どもが多いです。これでは、午前中の活動力が低下しても不思議ではありません。動きが減ると、運動量が少なくなり、体力も高まりません。

このような生活様式の変化は、日中の子どもの活動意欲を停滞させている面が多々見られるため、朝食をはじめとした生活習慣を整えて、そのリズムを確立させていくことが極めて大切になってきました。

### 朝の排便

人間は、食物を食べると、消化の良い物は7時間ほどでうんちになります。じっくり消化していくと、24時間前後はかかります。幼児が夜10時間ほど寝るとするならば、消化のよい食物の残りが（食物残渣）は、翌朝には大腸に着いています。そして、朝、胃は空っぽです。その空っぽの胃に食べ物が入ると、胃は脳に食べ物が入ったことを伝えます。すると、今までに消化吸収されたかすを出すために、腸が蠕動運動を始めます。その時に、腸内に満ちるだけの残りがすがある方が良く、大腸に刺激が伝わると、じわじわと押し出すわけです。満ちるだけのかすをためようと思うと、例えば、ソーダとお菓子を食べているだけでは、腸内に満ちるだけの残りがすによる重さと体積がつくれません。内容の良い物を食べないと、うんちに結びつかないのです。

### データからみる朝食摂取の大切さ

早寝早起き（21時前就寝・7時前起床）ができ、朝食を食べている幼児の中で、朝の排便の有無による力（元気さ）発揮の差を比較したところ、「朝に排便あり」の子どもたちの力が、1日を通して高い数値を示すことがわかりました。「早寝・早起き・朝ごはん」を励行している子どもたちは、もとより元気よく力を発揮できますが、そこに朝の排便が加わると、さらにパワーアップするのです。健康な排便には、バランスのよい食事と朝の余裕ある時間が必要ですから、家族もサポートを忘れないようにお願いします。

また、朝食の摂取状況は、今後の学力向上にもつながります。中学生における調査では、「毎朝、朝食を食べている生徒は学力が高い」という結果が出ています。中学2年生218名を調査対象として、朝

食摂取状況別に9教科の合計評定平均を比較してみました。「朝食を毎日食べている生徒は、学力が高く、食べていない生徒は学力が低い」という結果が出ました。

毎朝、朝食をしっかり食べて、排便をする生活リズムを身につけると、園生活はもちろん、その後の学校生活で効率よく体力と学力を習得できます。「うんちのある子はウン（運）がいい」ということでしょう！