

早寝早起朝ごはん

生活リズムを改善すれば学力もアップ

金丸弘美

食総合プロデューサー

低学年の1割が肥満

小さな子どもを持つ親たちの集いや、現在受け持っている女子大での講義では、必ず「早寝早起朝ごはん」の大切さを話している。こうしたリズムの生活をする方が健康にいいし、集中力も高まって学力向上につながるからだ。

大学でアンケートをとると、就寝時間が遅く、朝起きられない、疲れやすいという学生が半数近くに上る。当然、授業中は寝ているということになりかねない。

早寝早起朝ごはんという当たり前のような話を今さら何で、と思われるかもしれない。しかし、生活環境の変化から子どもたちの生活リズムは崩れ、こうした当たり前のことをあえて言わなければならないほど事態は深刻なのだ。

文部科学省を中心に早寝早起朝ごはんの国民運動が始まったのは2006年。食育基本法制定の翌年からである。これは食育と密接に関わっている。

就寝時間が遅くなり、睡眠不足になると、疲れやすく集中力がなくなる。その結果、学力の低下につながる。年齢が低いとイライラしたり攻撃的になったりし、年齢が高いとつ病傾向になることも指摘されている。

小学校低学年の就寝時間が遅くなる要因は、テレビ、ゲーム、パソコンに携帯メールである。夜更かしによって生活リズムが崩れ、食生活が不規則になると肥満になりやすい。現に低学年の1割近くは肥満という。

生活リズム、朝ごはんで改善を

生活リズムを改善するには、特に朝ごはんが大切な要素だ。「家庭で・地域で・学校でみんなだ早寝早起朝ごはん」子どもの生活リズム向上ハンドブック」（編集「子どもの生活リズム向上指導資料編成委員会」）の第3章「生活リズムの確立と朝食（食事）」には、次のように書いてある。

「私たちの身体は、寝ている間もエネルギーを使っています。そのため、朝にはエネルギーや、エネルギーをつくるために必要な栄養素が少なくなっています。さらに、寝ている間の新陳代謝にも栄養素が利用されます。朝食により、就寝中に使われたエネルギーや栄養素と午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充することができます。

特に、脳で使われるエネルギーはブドウ糖からのみ補充されますが、肝臓に蓄えられているブドウ糖は、約12時間分しかありません。朝食を欠食

すると、前日の夕食から昼食まで12時間以上供給がないこととなります。朝食の摂取状況が学力と相関することが言われています」

朝食をしっかり食べると、学校の試験結果がよくなることも分かっている。それも、ご飯、みそ汁、魚、野菜類などをバランスよくとった方がよい。しかし、大学のアンケートを見ると、朝食は菓子パンやコンビニのおにぎりだけという学生が少なくない。中には、朝ごはんはアイスクリームと書いた学生もいた。

日常の食のバランスが悪いと、野菜不足になりがちである。それに運動不足が加わると、肥満や便秘になる傾向があり、そこから生活習慣病にもつながっていく。

家庭が大事

親たちの集いなどでは、早寝早起朝ごはん運動のパンフレットを配布し、説明もしている。しかし、それが現実に家庭生活に浸透しているとは思えない。

というのも、実際に自分たちの生活のことと捉えて、こうした集いによって来る親たちは限られている。さらに、教育委員会や学校、保健課が啓蒙（けいもう）運動をしても縦割り行政の弊害から、食と関連のある農政課などの連携で動く形になっていないために、地域全体に広がりにくいという側面もある。

しかし、行政や学校、地域がしっかり連携して取り組めば、子どもの健康や学力向上につながり、

ひいては医療費の負担も少なくなることを考える
と、とても大切なことなのである。

学校で学力の基礎をしっかりと教え、バランスの
よい給食を提供したとしても、家庭での生活リズ
ムが崩れていたのでは子どもの学力を上げること
はできない。学校給食は年間180回ほどしかな
いが、毎日の朝・夕食をはじめ、日曜・祝日や
春・夏・冬休みの食事は家庭でとるわけで、圧倒
的に学校外での食事が多いのである。

テレビを見たりゲームや携帯メールをしたりし
ている時間が2時間を超えるようになると、年間
を通じたその総時間は学校で学ぶ時間よりはるか
に多くなってしまう。それに塾通いなどが加わる
と、子どもは夜更かしになる。疲れが残り、朝起
きられない。そして朝ごはんも食べない。こうな
ると、集中力が続かず、学校での授業にも身が入
らないという悪循環になるというデータが出ている。

テレビ、ゲーム、パソコン

大阪府内の小学校で行われた早寝早起き朝ごはんのシンポジウムに呼ばれたことがある。その学
校は海の近くにあり、自然環境にも恵まれていた。
シンポジウムの開始まで時間があつたので校長
と話していたら、08年に全児童509人を対象に
生活調査を実施したという。それを見せてもらっ
た。

「きのう何時に寝ましたか」の問いに、「午後10
時以降」と答えたのは170人(33%)。「睡眠不
足」の児童も121人(24%)に上つた。その理

由としては、「テレビ、ゲーム、パソコン」を挙げた
のが49人と圧倒的に多く、次いで「眠れない」3
5人、「家族が寝るのが遅い」14人、「宿題に時間
がかかる」11人、「塾や習いごと」9人——などと
なっている。

「テレビ、ゲーム、パソコン」が2時間を超え
る児童は30%もいた。注意したいのは「眠れな
い」児童が7%近くいることだ。これは生活リズ
ムが不規則になって「眠れない」ということにな
るのだろう。

学年別の調査結果を見ると、高学年に上がるに
つれて、「テレビ、ゲーム、パソコン」の時間が
長くなり、寝る時間も遅くなる傾向にある。

一方、朝ごはんを食べているのは500人。ど
んな食事が詳細は分からないが、お菓子や果物と
いう児童もいるようだ。

このアンケートにより、子どもたちの学習環境
と生活リズムの基本は家庭にあるということが改
めて分かる。

こうした実態は、特定の小学校のことだけなの
だろうか。答えは「ノー」である。熊本県の山間
地に行つたときにも、小学校の生活調査アンケー
トを見せてもらったが、その内容は大阪の小学校
の調査とほとんど変わらぬものであつた。

また、全国学校給食協会が出版した「図解食
育」(藤沢良知著)には、さまざまな学校のデー
タとして、睡眠不足やテレビ視聴時間の長さなど
が掲載されており、大阪や熊本の例が特殊ではな
いことが分かる。

地方に行つたときに、保健課職員や栄養士から
ときどき相談されるのが、早寝早起き朝ごはんを
地域に広げたいが、なかなか伝わらないというこ
とだ。そういうときには、教育委員会から生活調
査のデータを出してもらい、親たちに現実をしつ
かり認識してもらうことを勧めている。同時に、
市町村の医療費負担の数字も明らかにするよう提
言している。

女子大生の関心はダイエットと美容

さて、筆者が講義をしていた女子大。講義のテ
ーマは「食と社会」である。でも、食料問題や自
給率、農業の話をしてても学生はほとんど聴いてい
ない。寝ている学生もいる。私語も多い。

何とか関心を持たせたいと思って始めたのが、
学生の健康と生活リズムの調査を行い、そこから
授業を展開する方法だった。これはできめんに効
果が表れ、学生の関心がぐっと高まつた。

アンケートをとってみると、「食関係」で学生
が関心を持つているのは、①ダイエット②美容③
食事バランス④肥満⑤食生活⑥生活習慣病⑦運動
⑧食の安心安全⑨長寿⑩学校給食——がベスト
10。そのあとに、便秘、遺伝子組み換え、スロー
フード、環境問題、栄養、食育、メタボリックシン
ドローム、アレルギー、自給率などが続く。

個人の食生活に密接に関わるものに関心が高い
ことが分かる。特に点数が高かつたのが、ダイエ
ットと美容である。20歳前後の女性なのだから無
理もない。

ところが、「あなたは体調での悩みがありますか」という質問(104複数回答)をみると、何らかの悩みを訴える学生が圧倒的に多いのだ。

具体的には、①太っている(68人) ②肌荒れがある(64人) ③つい食べ過ぎてしまう(60人) ④疲れやすい(48人) ⑤朝起きられない(40人) ⑥生理痛(36人) ⑦花粉症(32人) ⑧便秘(29人) ⑨不眠(20人) ⑩生理不順(14人) ⑪アトピー(9人)——などである。

肌荒れや食べ過ぎは半数を超える。まだ20歳前後なのに「疲れやすい」学生が半数近くいる。

「朝起きられない」学生も4割いるのだから、授業中に寝ているはずである。

こうした学生のレポートを読むと、アルバイトで夜遅く帰宅する↓深夜に食事をし疲れ果てて寝る↓朝は食欲がなく、軽食で済ませて学校に行く↓エネルギーが補給されずさらに疲れがたまる——そんな悪循環に陥っていることが分かる。

つまり、ダイエットや美容への関心が高いのは、実際の生活で体に悩みを抱えていることの裏返しでもある。

およそ3人に1人が便秘で、肌荒れも6割を超える。アトピーも1割近くいる。こうしたことは、野菜類や果実の不足といった食生活の偏りと運動不足を明確に表している。

「太っている」と答えた学生が7割近くいるが、壇上から見る限り本当に太っている学生はいない。これは女性に強く出る傾向なのだが、普通の体型であっても「太っている」と思い込んでいるので

ある。ファッション雑誌のやせたモデルを見て、それを基準にしてしまうのだろう。

また、そういう雑誌には「こうすればやせる」とか「これを飲めばやせる」といった広告もあふれている。大量のコマーシャルイズムにあおられて、自分もやせなくてはと思ってしまうのだ。

普段の食生活は……
では、普段の食生活はどうだろう。アンケートを見ると――。

・朝ごはんを食べていますか？

毎日食べている……………77人

ときどき食べる……………22人

ほとんど食べない……………7人

・朝ごはんはどんな内容ですか？

ご飯を中心に食べている……………64人

パンを中心に食べている……………36人

・あなたは運動をしていますか？

毎日している……………10人

週に何回かしている……………23人

月に何回かしている……………23人

まったくしていない……………50人

気付いたことも自由に書いてもらった。

「インスタント食品やお菓子(スナック類)を食べると、すぐ肌にニキビができてしまう」

「高校の時に比べて不規則になった。また、食についての授業や調理実習がなくなったので、作る機会もなくなった」

「夕食を6〜7時に食べたいのに、アルバイトがあると9〜10時に食べてしまう」

「アイスクリームなどつい食べ過ぎてしまう」
「どうすれば、食べ過ぎをやめられるのでしょうか？」

「たまにぼーっとして、何もやりたくなくなる」

「胃が痛くなりやすい」

「自分で作る時、好きな食材ばかりに偏らず、どれも平均的に取りたいと思います」

「生理がこなくなったのは、食と関係あるのだろうか」

「お腹いっぱいでも物足りなくて、さらにいっぱい食べてしまつて太る」

「お菓子が止まらない」

「野菜が嫌い。便秘がひどい！」

「ほとんど『買い弁』だから、栄養のバランスが取れていない」

「ストレスがたまると食べる量が増える、食べても食べても満たされない症状が時々起こります」

「夜眠れないので、夜中にお菓子を食べたりして、朝起きた時に気持ち悪い」

「朝ごはん食べる時、気分が悪くなる」

運動をしていなかったり、夜更かしをしていたり、アルバイトに追われて疲れていたりと、生活リズムをとる基本がおろそかになっている学生が多い。

腸年齢チェックシート

そこで、授業では集計したアンケート結果を学生に渡し、肌荒れや便秘が多いといった実態を明

らかにした上で、それが運動不足や野菜不足、生活リズムの不規則からきていることを話した。また、ダイエットへの近道はバランスのよい食事をとって運動することであることも指摘し、「この授業の目的は、きみたちが美しくなること」と強調した。

そして、配布したのが「腸年齢チェックシート」である。これは、腸内細菌の研究で知られる辨野義己さんから頂いたご自身の著書「べんのお便り」(幻冬舎) 写真Ⅱにあつたものだ。



自分の食生活を考えながら、シートの該当項目に印を付けていく。0個若くてびちびち、4個以下実年齢+5歳、5〜9個実年齢+10歳、10〜14個実年齢20歳、15個以上実年齢30歳。15個以上になると「腸年齢60歳以上」で危険信号だ。項目は次の通り。

- 【生活習慣】
- ・トイレの時間は決まっていない
- ・タバコをよく吸う
- ・肌荒れや吹き出物が悩みの種

- ・運動不足が気になる
- ・おならが臭いと言われる
- ・顔色が悪く、老けて見られる
- ・ストレスをいつも感じる
- ・寝つきが悪く、寝不足

【食事】

- ・朝食は食べないことが多い
- ・朝はいつも忙しく、短時間で済ませる
- ・食事の時間は決めていない
- ・外食が週4回以上
- ・野菜不足だと感じる
- ・肉が大好き
- ・牛乳や乳製品が苦手

【トイレ】

- ・いきまないと出ないことが多い
- ・排便後も便が残っている気がする
- ・便が硬くて出にくい
- ・コロコロした便が出る
- ・ときどき便がゆるくなる
- ・便の色が黒っぽい
- ・出た便が便器の底に沈みがち
- ・便が臭いと言われる

このチェックシートは、辨野さんが多くの女性の便を集めて、腸内細菌と便秘の関係を調査して作製したもの。辨野さんは、野菜不足と食の偏り、運動不足から若い女性の4人に1人が便秘に悩んでおり、それが肌荒れ、アレルギー、ガンの要因になっていると話す。

チェックシートに印を付けながら、こうした具

体的な話をする、相当なショックを受ける学生もいる。自分は20歳だと思っていたら、腸内年齢が40歳だったりするからだ。そこで、次に配布するのが、農林水産省が作製した「食事バランスガイド」である。

これは、1日に「何を」「どれだけ」食べたなら「バランスのよい食事」になるかをイラストで示したもの。チェックブックにきのう食べたものを書き出してもらおう。それを1週間続けると、バランスのよい食事にはどんなものがあがはつきりしてくる。

美しくなるお弁当

次の授業では、「美しくなるお弁当」をテーマとし、自分で作った弁当を持参してもらった。みんなバランスを考えて、雑穀米を使ったり、野菜をたっぷり入れたり、デザートに果物を添えたりして、美しくなるための弁当をしっかりと作っている。そして、グループに分かれて、なぜ「美しくなる弁当」なのかを話し合いながら食べ、その結果を発表する。そのときに100人を超す学生の弁当を写真に撮って、授業中に見せるのである。

さまざまな弁当が登場し、感嘆の声が漏れる。みんなが工夫して作るので、お互いにすごいと認め合うのだ。レポートを出してもらおうと、献立や栄養価に苦心したことや、母親に手伝わってもらったことなど、思いのこもった内容になった。

「お弁当を作るのがこんなに大変だと思わなかった。こんな大変なことを中学時代に、毎日し

てくれた母に感謝したい」。この記述には感動し、涙してしまった。

こうして食育授業は終わった。最後のレポートでは「便秘が治った」「肌荒れがなくなった」「弁当を作るようになった」「バランスを考えて食べるようになった」など、授業が食の改善につながったことを書いた学生もたくさんいた。

〔「地方行政」(時事通信社)より〕

学生が作った「美しくなるお弁当」

