

子育て世代

包括支援センターだより

脳と食事

脳の発達には食生活も影響してきますので、今後の成長の参考に！！

《脳の成長には食事がとても大切なことです》

バランスの良い食事をとることは、体にとっても脳にとっても必要な事だと言われています。最近では、鉄分不足が脳の発達の遅れを招いていると懸念されています。

鉄分が不足すると…よくあくびをする。(酸素不足)
=生活リズムを整える。(睡眠・食事)
***鉄分の吸収が一番よい時間は、『朝』です。**

脳の60%を占める脂質は情報伝達作用がある為、不足すると頭の回転が遅れるそうです。幼児期には脂質、特に青魚などに含まれるDHAを摂取することが脳に良いと言われているのには理由があったのです。

《残りの40%はタンパク質です》

たんぱく質は、体全体を作るのに必要な栄養素なので、3回の食事からたんぱく質をしっかりと摂りましょう。

《糖質が不足すると集中力の低下を招きます》

糖質は甘いものから摂るのではなく、ごはん・パン・めん類など食事の中心となるものや、食物繊維を多く含んだ果物などから摂るようにしましょう。

子育て世代包括支援センターは、安心して産み育てられる環境作り=子育てしやすい町を目指して活動しています。どうしてもわからない、イライラしてしまう…そんな時は1人で悩まずに私たちにお手伝いさせてください。

ご相談は総合ケアセンターゆくり 子育て世代包括支援センター ☎26-7872
または、厚真・厚南子育て支援センターにてうかがいます。

早寝・早起きの生活リズム 5つのコツ！

1. 起きたら窓のカーテンを開けて、朝の光を部屋に取り込みましょう

(体内時計のスイッチが入り、自律神経の働きが整います)

2. 朝、授乳や離乳食などでしっかり栄養をとりましょう

(朝のご飯は脳の栄養源、習慣化されると一日のメリハリがつきます)

3. お昼寝は夕方16時までに切りあげましょう

(長く昼寝をしてしまうと、夜の睡眠を妨げます)

4. 日中はたくさん遊んで、夜ぐっすり眠れるようにしましょう

(日中いっぱい体を動かすことで体力がつき、脳の活動も活発に)

5. 夜は暗くして静かに過ごし、眠気を誘いましょう

(体が眠る準備をはじめます)

