

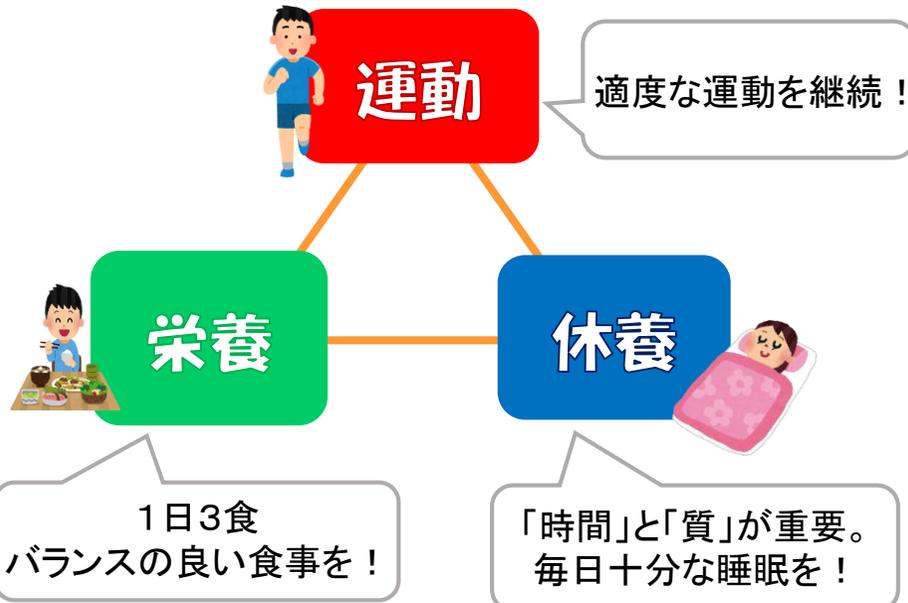
# 運動栄養学科通信 Vol.9

高校生のみなさん、こんにちは！  
夏休みが終わり学校が始まりましたが、毎日規則正しい生活を送れていますか？  
今回は、毎日、健康に過ごすための生活サイクルについて紹介します。  
元気に楽しく高校生活を送れるようにぜひ参考にしてみてください！

健康な身体をつくるためには・・・？



## 3つの生活サイクル



夜更かしをしていませんか？

## 夜型生活のデメリット



生活習慣の悪化は体内時計の乱れにつながります。  
その結果、生体リズムも崩れてしまうため、血圧やホルモン分泌、  
神経の調整に悪影響を及ぼします。



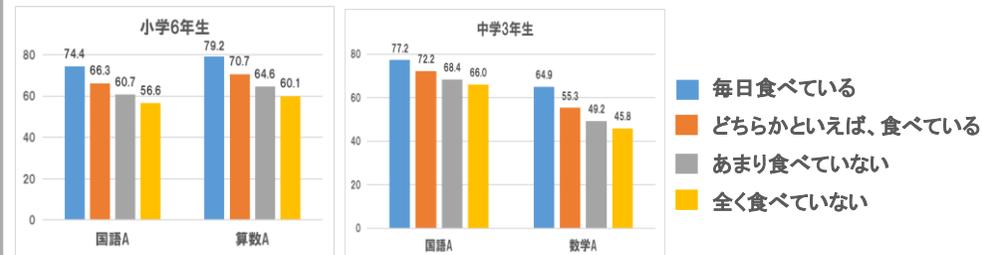
夜型生活を続けると…

- 生活習慣病(肥満、高血圧、糖尿病など)になるリスクが高まる
- 心身の疲労回復ができない
- 運動機能が上がらない
- 学習したことが身につかない
- 気持ちが安定しない

## 朝型生活を心がけしっかりと朝食をとりましょう

私たちの身体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや必要な栄養素が不足している状態です。  
そのため、朝食では脳のエネルギー源であるブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかりと活動できる状態を作りましょう。  
これまでに配信した運動栄養学科通信の中には、「栄養バランスの良い食事」について紹介しているものがあるので、そちらもぜひご覧ください！

### 学力調査の平均正答率



文部科学省 平成28年度全国学力・学習状況調査

**朝食を毎日食べているの方が、  
学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。**

1日のスタートは  
朝食から！



参照：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会