

基調講演「脳科学からみた、早寝・早起き・朝ご飯の大切さ」

講師 東北大学加齢医学研究所教授 川島 隆太氏



私たちの脳が働くためには睡眠と食事が大事です。今の子どもたちは必然的に夜更かし型の生活を強いられ、慢性的な睡眠不足で疲れやすく、脳機能も低下しています。学校のない日に、いつもの時間に起きられないとすれば、既に睡眠不足の証拠です。

睡眠は浅い眠りと深い眠りを繰り返しますが、成長ホルモンが大量に分泌されるのは最初の深い睡眠時で、一般的に夜10時ごろからです。それまでに深い睡眠状態に入っていることが子どもの成長にとって望ましいのです。一方、浅い睡眠時には学習内容を脳の中に記憶しているといえます。

食事で脳のエネルギー源となるのはブドウ糖だけで、ご飯やパンなど主食を食べないと脳は働きません。朝食の欠食率は年々下がり、子どもの9割以上が毎日朝食を取るようになっていますが、落とし穴もあります。ブドウ糖の代謝にはリジン（必須アミノ酸）などの栄養素も必要なので、おにぎりやパンでブドウ糖だけを取っても脳の働きは上がらないのです。

いま、子どもたちの半数が朝食をあめや菓子パンで済ませています。これからは朝ご飯をおかずまできちんと食べるよう訴求しなければいけません。子どもたちの生活習慣と脳の働きを調べると、おかずが多いほど脳も発達しているのです。





脳から教育を考える際は、「前頭前野」と呼ばれる領域が核となります。ここでは、考える力や創造力、行動や情動を制御する力、コミュニケーション力や意欲、集中力など子どもたちの“生きる力”がはぐくまれます。生活の中で前頭前野を鍛えるために有効なのが料理で、親子の触れ合いも大切です。ある実験では、一緒に料理を作った親子はそうでない親子に比べ、さまざまな脳の働きが上がりました。

皆さんには「早寝・早起き・朝ごはん」運動と同時におかずまで食べることの大切さを口コミで広め、脳を鍛えるのに親子でかかわることの大切さを再認識していただきたいと思います。

川島 隆太 かわしま・りゅうた

1989年、東北大学大学院医学研究科修了。

人間の脳の働きを画像として計測する脳機能イメージング研究に従事。

著書に「自分の脳を自分で育てる」（くもん出版）など。