

12月のことば（番外編） ～食事と時間

「脳の働きに良く、太らない食事 時間」 早寝早起き朝ごはん

午前6時起床として・・・

○起床後2時間以内（午前8時まで）に朝食を…

○起床後14時間以内（午後8時まで）に夕食を

摂ること。

* * *

※

- Q. 「ならば遅寝遅起きして、2時間～14時間以内の法則に従い、食事をすればいいのでは？」という質問について。
- A. 人は朝食によって、脳～身体の活動のスイッチが入り、次第に体温が上昇し、午後1～2時頃にピークとなります。この体温上昇に伴って前向きの行動ができるのです。
- 遅寝遅起きの子は終日体温が低く（夜～体温が上昇し寝られない）、意欲的に活動することができません。