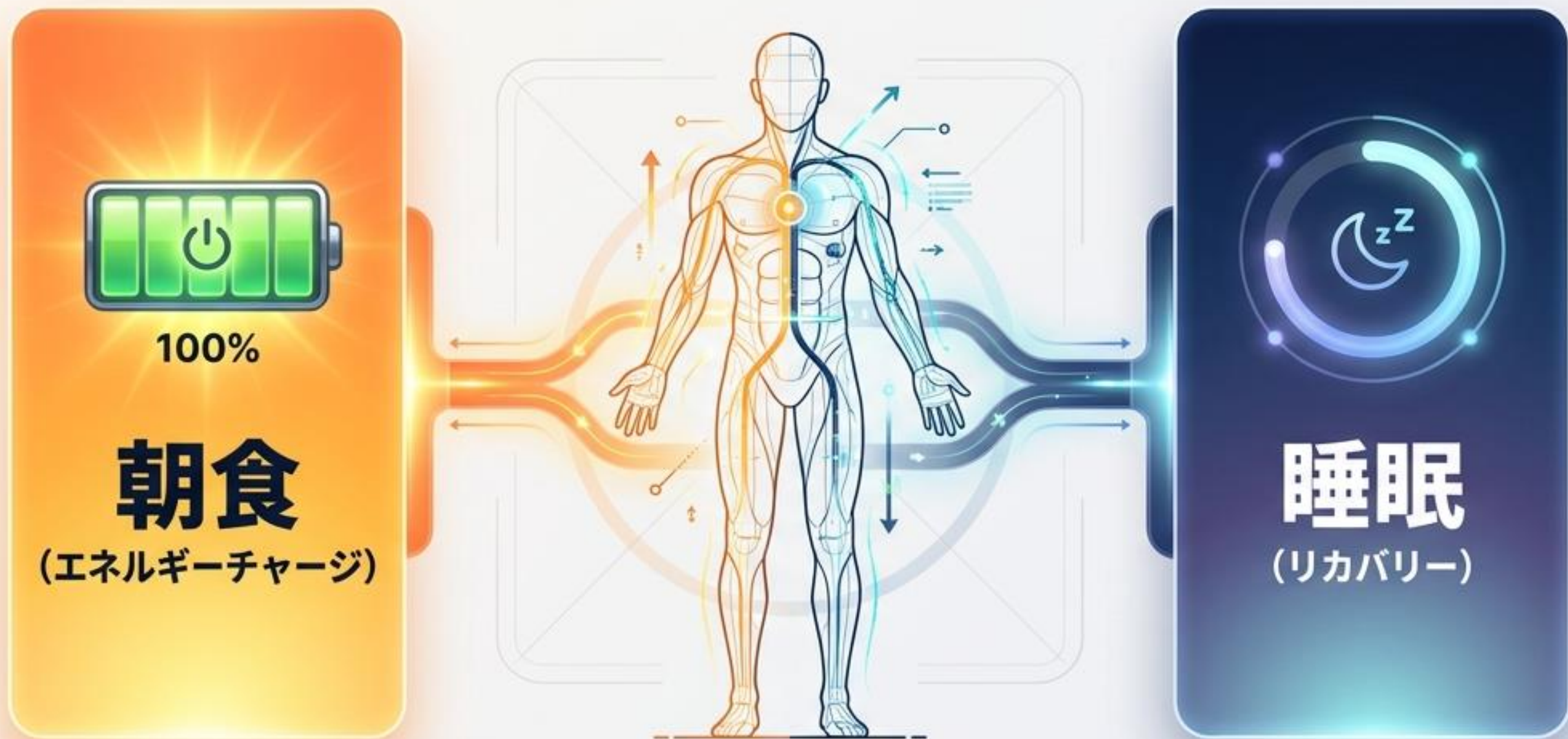


中学生の「朝食と睡眠」の 理想と現実

～健やかな成長のために今できること～

真城中生徒アンケート調査結果とアクションプラン

中学時代は、心身が劇的に変化する「黄金期」



中学生の時期は、一生のうちで最も身体と脳が大きく成長する大切なタイミングです。

この「黄金期」の成長エンジンを最大限に動かすための2つの柱が、「朝食」と「睡眠」です。

しかし、真城中のアンケートから見てきた現実には、理想とは少し違うものでした。

「大切さ」は分かっている。でも、現実は？

朝食は大切か？に対し、圧倒的多数が「そう思う」と回答

95%



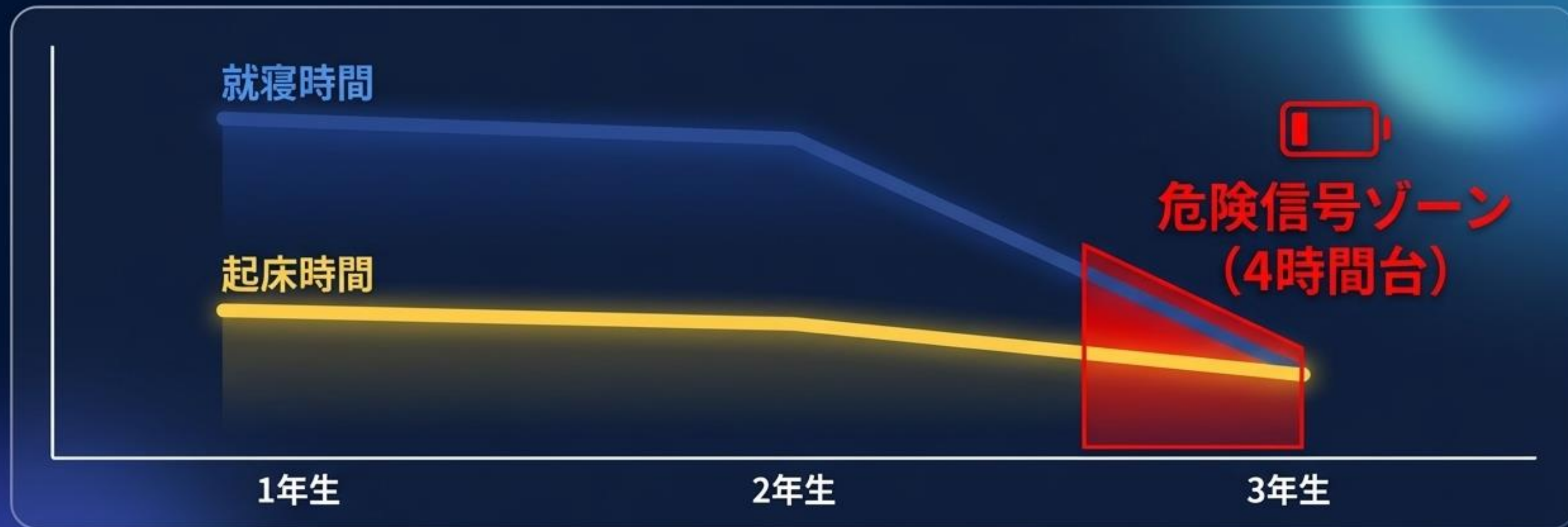
実際の生活習慣はバラバラ。
「毎日完璧」な人はごく一部で、
欠食や睡眠不足が入り混じる状態



System Notification

「知識」としては定着している。
しかし、**日々の忙しさ**が**「実行」**を妨げている。

睡眠の二極化と「4時間台」の危険信号



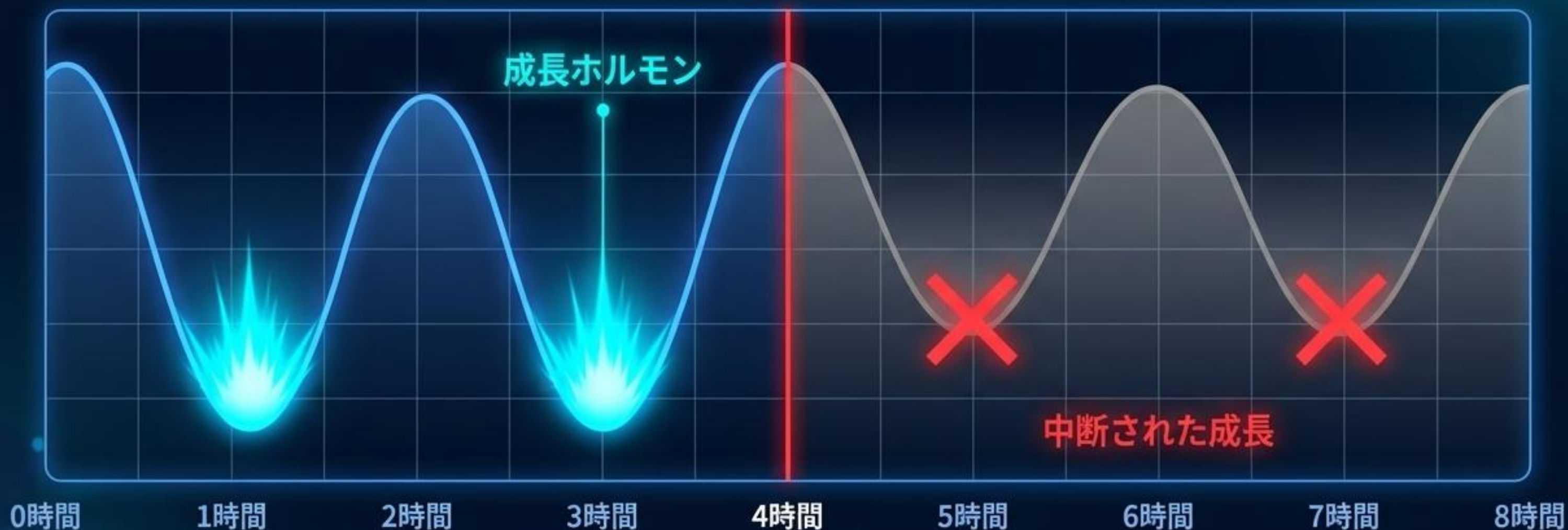
個人差の拡大：10時間以上寝る生徒がいる一方で、驚くべきことに「4時間台」の生徒が複数存在。

学年による悪化：2年生・3年生になるにつれ、4時間台の短時間睡眠が急増。

就寝・起床のズレ：深夜0時過ぎに寝る「深夜層」が増加。同時に、3年生では「7時30分以降」に起きる生徒が増加。夜更かしが朝の時間を圧迫。

疑問：「背を伸ばすには？」 → 答えは「深い眠り」の中にある

Sleep Cycle

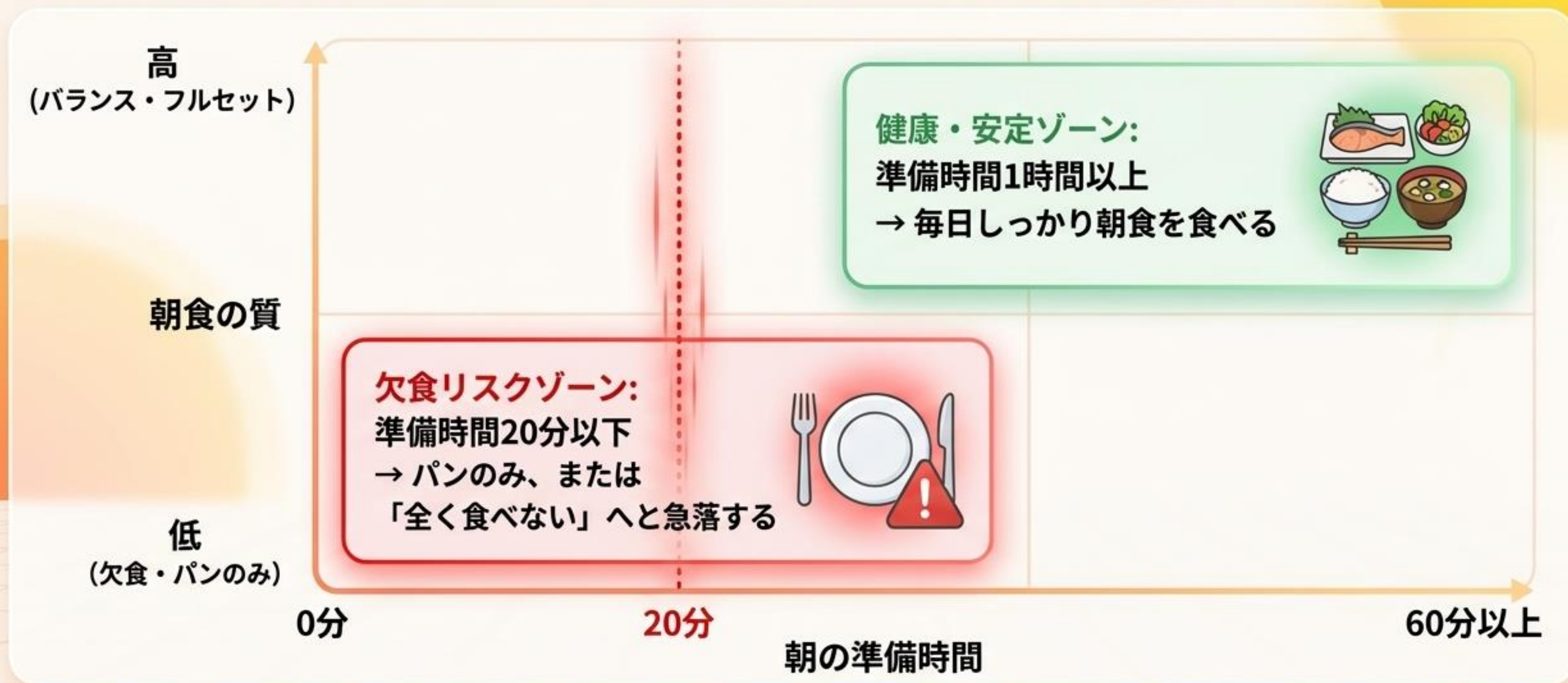


背を伸ばし、脳と体を回復させる
「成長ホルモン」は、深い睡眠中
に最も多く分泌されます。

4～5時間の睡眠で起きてしまうこ
とは、この「成長のチャンス」を
自ら捨てているのと同じです。

しっかり食べ、しっかり動く、
そしてたっぷり寝る。
これが最強の近道です。

朝食を決めるのは「お腹のすき具合」ではなく「朝の20分」



朝のわずかな数分の余裕が、朝食を「食べる」か「抜く」かの分かれ道になっています。

脳のエネルギー持続テスト：菓子パン vs 主食+タンパク質



フルセットは難しくてもOK:
主食（パンやごはん）は脳のエネルギー源ですが、それだけではすぐにエネルギー切れに。



タンパク質の魔法:
卵、納豆、牛乳などを「+1」するだけで、腹持ちが劇的に良くなり、午前中の集中力が維持されます。



砂糖の罠:
菓子パンは急激に血糖値を上げますが、すぐに空腹感と疲労感に襲われます。
「たまの楽しみ」や時間がない時のレスキュー用にしましょう。

カラダの「システムエラー」を読み解く



エラー: 「スッキリ起きられない。体が重い」

原因: 4～5時間睡眠による脳と体の回復不足。



解決策: まずは寝る時間を「15分早める」ことから体内時計を安定させる。



エラー: 「朝、お腹が空かない」

原因: 前夜の遅い食事や睡眠不足による「自律神経の乱れ」。



解決策: スープやバナナ一口からでも「胃を動かす習慣」を作る。



エラー: 「朝食を食べる時間がもったいない」

原因: 朝食の「脳のスイッチ」効果を見落としている。



解決策: 食べないと脳が半分眠った状態で授業を受けることになり、かえって効率が悪化。

睡眠と朝食が作り出す「最強の好循環」



睡眠と朝食は別々のものではありません。一つが崩れると全てが崩れ、一つが整うと全てが回り始めます。

明日から実行できる「3つのマイクロ・アップデート」



睡眠時間を削らない（+30分）

4～5時間睡眠は危険信号。まずは今の睡眠時間に「プラス30分」の確保を目指す。



朝食にタンパク質を（+1品）

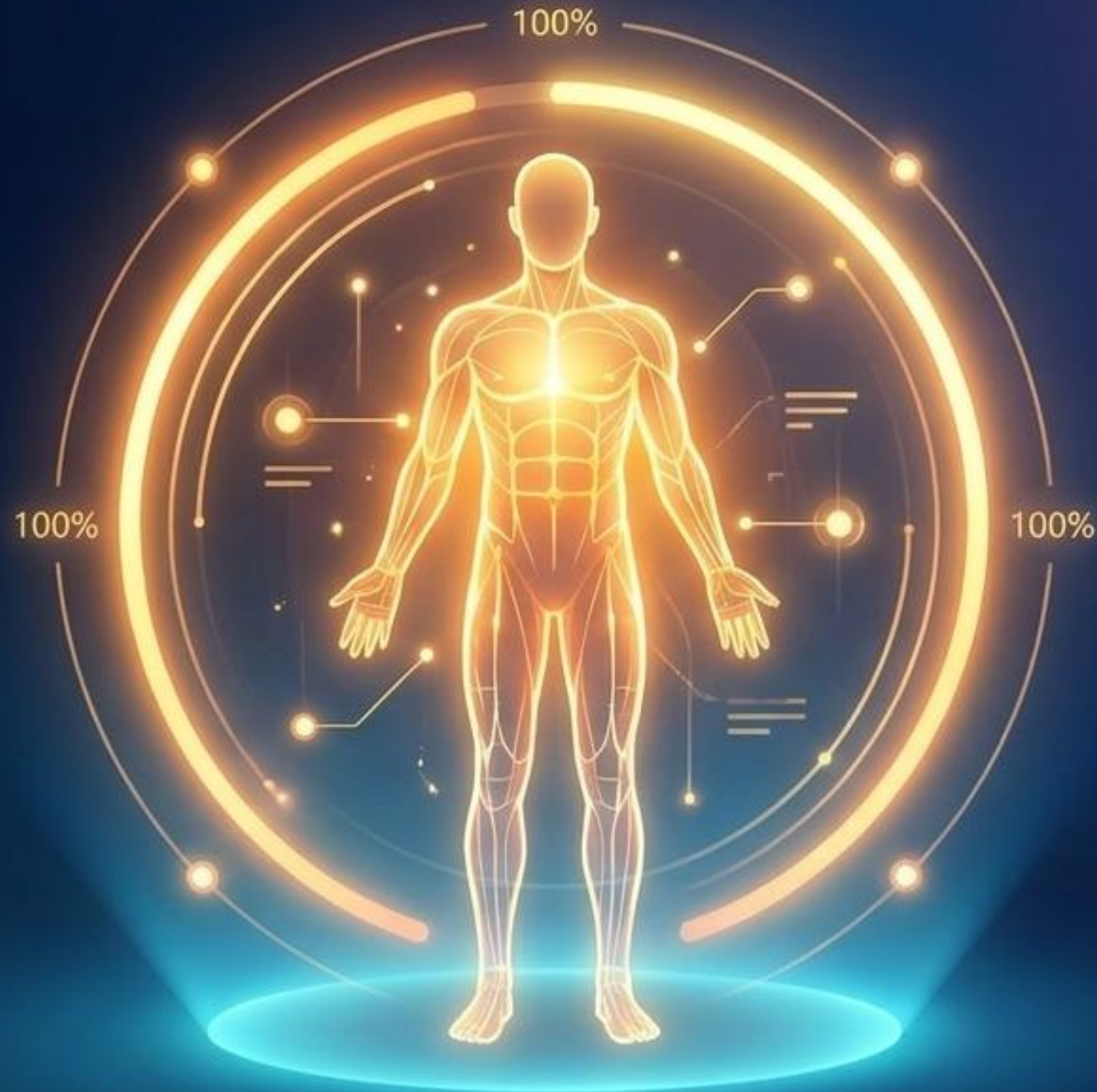
パンやごはんだけでなく、卵、納豆、ヨーグルトなど、すぐ食べられるものを足す。



朝の準備時間にゆとりを（+5分）

たった5分早く起きるだけで、朝食を食べる心の余裕が生まれる。

完璧主義を捨てて、未来の自分への投資を始めよう



睡眠と朝食を整えることは、
今日のテストや部活のためだけ
ではありません。

それは、将来の「大人のあなた」の
体と脳をつくるための、
最も確実な自己投資です。

一気に完璧にする必要はありません。
今日、できることから少しずつ、
良い方向へシフトさせていきましょう。