

## 早起きを習慣にして 健康な毎日を！

昔から「早起きは三文の徳」といわれますが、早起きは体や脳に良いことがいっぱいです！今回は**早起きのメリット**と、**早起きを継続するためのコツ**をご紹介します。



### 【早起きのメリット】

早起きの生活習慣は次のような良いことがあります。

#### □ 睡眠の質が高まる

早起きして太陽の光を浴びると「セロトニン」の分泌が活発になり、「メラトニン」というホルモンが増えます。**メラトニンは気持ちを落ち着かせて心拍数や体温を下げる作用**があり、体を眠りに適した状態にしてくれます。

#### □ 朝食を取る時間ができる

しっかり朝食を食べることで体温が上がり、**脳も活性化**。健康な体づくりに朝ごはんは必要不可欠です。

#### □ 趣味や運動に没頭できる

早起きすると時間にゆとりができ、**今までやりたかったことに挑戦するチャンス**が生まれます。

### 【早起きするためのコツをいくつかご紹介します】

次に、**早起きを継続するためのコツ**をいくつかご紹介します。

#### □ 90分の倍数で睡眠時間を決める

人間は深い眠りと浅い眠りのリズムがあり、これが**約90分周期で繰り返されています**。90分周期を意識して睡眠時間を決めると、すっきり目覚められるでしょう。

#### □ 朝に楽しみを用意する

「早起きはつらい」ではなく、「**早起きは楽しい**」というイメージをつけましょう。例えば朝食に大好物を用意するなど、自分へのご褒美を用意しておくのも一つの方法です。

#### □ 目覚まし時計を離れた場所に置く

なかなか早起きできない人は、**目覚まし時計を少し離れたところに置いてみましょう**。目覚まし時計を止めるために一度布団から出てしまえば、自然と目が覚めるでしょう。



「寝る時間が遅くて早起きできない」といった方も、まずは**3日間**だけ頑張ってみましょう。夜には**自然に眠くなって早寝早起きができる**ようになります。ぜひこの好循環を習慣にしてみてくださいね！

## 食卓にもう一品！ 簡単健康レシピ

### 材料（2人分）

- ・絹ごし豆腐……………200g
- ・みょうが……………1個
- ・なす・きゅうり…………各1/4本
- ・キムチ……………30g
- ・削り昆布……………適量
- ・かつお節……………適量

### 栄養価（1人分）

- エネルギー……………79kcal
- ビタミンK……………50μg

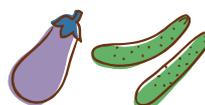
## ピリ辛 ひやっこ

### 作り方



- ①：絹ごし豆腐は2～3cm角に切る。
- ②：なす・きゅうり・みょうが・キムチは、粗く刻んで混ぜる。
- ③：お皿に①と②を盛り付け、上に削り昆布とかつお節をのせる。

### ワンポイント！



今回は**ビタミンK**が豊富に含まれるレシピです。ビタミンKは脂溶性ビタミンのひとつで、骨の中にあるたんぱく質を活性化させ、**骨の形成を促す効果**があります。そのため、骨粗しょう症の治療にも使われている栄養素です。

