

生活リズムや食生活の乱れが  
 学業に影響する?!

## 高校生からの

# 睡眠・栄養

高校生にもなると、体も意識も一人前。子育てもそろそろ終了?と思いきや、夜更かしや外食の急増など、新たな心配事も増えていませんか?この時期の睡眠と栄養について、保護者が気にかけるべきポイントと対策を専門家に伺いました。

### 高校生の健康管理に 親はどうかかわればいいのか?

高校生になると、行動範囲も友達付き合いも広がり、親からどんどん自立していくように思えます。しかし、深夜まで携帯をいじっていたり、菓子パンを昼食がわりにしている姿などを見るにつけ、このまま親はフェードアウトしていいの不安にもなります。

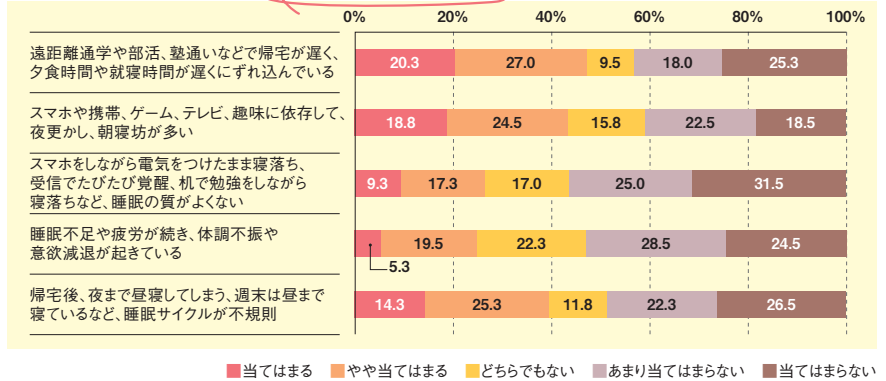
そこで今回、高校1年の12月、2年の12月を迎えた保護者に、アンケ

ートを取って見たところ、睡眠と栄養面でいくつか心配を感じている人もいることがわかりました。

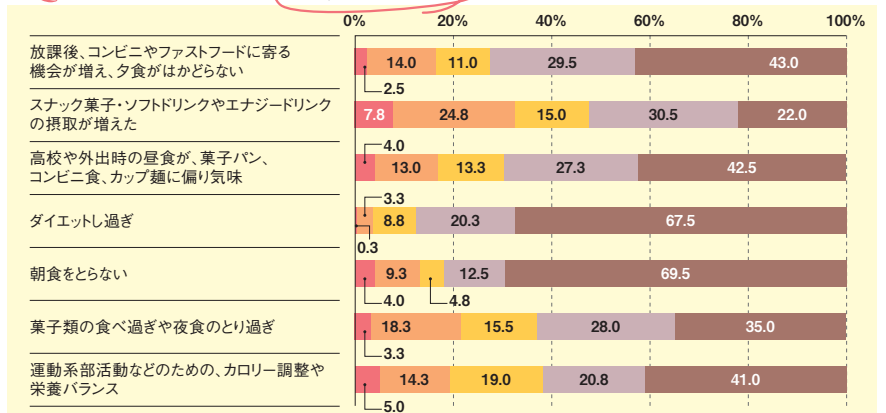
睡眠・生活リズム面では、「遠距離通学や部活、塾通いなどで帰宅が遅く、夕食時間や就寝時間が遅くに入っている」「スマホや携帯、ゲーム、テレビに依存して、夜更かし、朝寝坊が多い」など40%以上の人が心配をしている項目も。また、食事・栄養面では、「スナック菓子・ソフトドリンクやエナジードリンクの摂取が増えた」ことを32.6%の人が問題視

取材・文/菅家真理枝 イラスト/尾崎仁美

## Q1 あなたは子どもの睡眠・生活リズムに問題を感じたことはありますか?



## Q2 あなたは子どもの食事・栄養面に問題を感じたことはありますか?



\*アンケート概要: 高校1年生、2年生の子をもつ全国の保護者400名に、インターネットで調査。調査期間: 2013年12月下旬。調査協力: 株式会社マクロミル

# 睡眠

## 脳を成長させるのは睡眠だけです 睡眠の重要性を見直してください

### 実

は、睡眠は人間にとって非常に重要なことです。なぜなら、眠らないと脳を修復することができないのですから。ところが、今の日本では、大人も子どもも睡眠を軽視しています。

睡眠には、脳を回復させ、記憶を定着するノンレム睡眠と、夢を見ることの多いレム睡眠があり、朝までにこの2つの睡眠が何回か繰り返され、同時にいろいろなホルモンが分泌され、脳や体の機能をメンテナンスしています。この睡眠の効能を享受するには、夜早く寝る生活リズムを整え、こま切れではなく、まとめて睡眠をとることが肝心です。

さらに、睡眠は学力にも大きな関係があります。記憶を定着させるためには、覚えた後早めに眠ったほうが効果的です。実際に、成績上位の生徒ほど早めに寝て適切な睡眠時間をとっていたという調査結果も報告されています。

脳は20歳頃まで成長します。今からでも決して遅くはありません。高校生の時期に質の良い睡眠をと

滋賀医科大学  
睡眠学講座 特任教授  
宮崎総一郎先生



専門は鼻呼吸障害と睡眠、睡眠時無呼吸症候群、睡眠学教育。睡眠障害の包括的医療、睡眠健康指導士の育成、睡眠知識の啓発活動に学内外で広く取り組む。日本睡眠教育機構理事長。睡眠健康大学(<http://sleep-col.com/>)では睡眠検定も実施。著書に「脳に効く「睡眠学」」などがある。

る習慣を身につけ、脳を成長させるより良い神経回路を作りましょう。

良い眠りを得るコツを6つご紹介します。「休日も含め、毎朝同じ時刻に起きる」「朝、光を浴びて体内時計をリセットする」「朝食をきちんととる」「寝室は赤色電球色の照明にする」「寝る前の携帯、スマホ、テレビは避ける」「睡眠中は部屋を暗くする」

ただし、親が夜更かししては、子どもが言う事を聞くはずがありません。まず保護者が率先して、正しい睡眠生活を実践すべきでしょう。

# 栄養

## 高校時代の食習慣が将来に影響します 食生活を一緒にチェックしてください

### 成

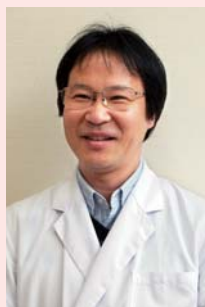
長期である高校生の栄養摂取が大事であることはいくらでもありません。今の高校生は、必要なエネルギーは摂れていますが、カルシウムと鉄が不足しています。カルシウムが不足すると丈夫な骨が形成されないのが要注意です。

また、18歳くらいが骨密度が一番高くなる年代ですが、カルシウム摂取が少ないとそのピークが低くなり、早く骨粗鬆症になってしまう危険性があります。

鉄に関しては、主に女子になります。鉄が不足すると貧血の子も増えていますし、その予備群も30〜40%です。予備群の場合は今すぐ貧血の症状は出ないものの、将来妊娠した時に貧血になる恐れがあるので油断は禁物です。

見落としがちなのが食習慣の大切さです。高校時代の食習慣が大人になっても続く可能性が大きいのですが、1週間毎日ファストフードを食べたり、主食抜きダイエットをしたりなど、間違った食生活を送っている子どもも少なくないのです。

女子栄養大学  
栄養生理学研究室 教授  
上西一弘先生



専門は栄養生理学。主な研究テーマは、ヒトを対象としたカルシウムの吸収・利用に関する研究、成長期のライフスタイルと身体状況、スポーツ選手の栄養アセスメントなど。骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会委員。著書に「栄養素の通になる一食品成分最新ガイド」などがある。

高校時代の食習慣のポイントは、「朝食を食べること」と「いろいろなものを食べる」と。不足しがちなカルシウム、鉄、野菜や果物も意識して食べるとさらにいいでしょう。

我々の調査で、学力の高い生徒の家庭では、朝昼夕バランスのいい食事が出されているという結果も出ています。きちんと食べることが学力にもつながっているといえるのです。毎日満点でなくても、1週間でもバランスがとれていればいいんです。ぜひ、お子さんと食事のとり方をチェックしてみてください。

睡眠 Case 1



「遠距離通学のため帰宅が遅めになり、就寝時間がどんどん遅くなっている。」

毎晩深夜でも大丈夫？」

睡眠で脳を休ませて

高校生の場合は、平均的には7〜8時間くらい睡眠が必要でしょう。しかし、本当に必要な睡眠時間は実は一人ひとりに違いがあります。日中に眠気があるならその子にとって睡眠不足ということ。また、脳は朝起きてから約15時間で疲れたという信号を出して、眠らせるようになります。深夜眠くなくても脳は動いていないかもしれません。脳の動いている時間を有効に使えるように、一度睡眠習慣を見直してみるのも一案です。(宮崎先生)

先輩高校生保護者はこうした！

「部活をしていて仕方ないので、親が早めの行動をとる」「さつさと夕飯・入浴をしない場合、自分で茶碗を洗うように決めた」「帰宅時間を決めて守らせている」

栄養 Case 3

「菓子パン、コンビニ食、ファストフード、スナック菓子など、外食や間食がすごく増えてきた」

栄養バランスを考えて選ぶ

コンビニ食やファストフードを全面的に禁止するのは無理。それよりそこで何を食べるかが大事であることを伝えましょう。甘いだけのパンではなく、自分の体のためには、野菜やチーズの入ったサンドイッチを選んだほうがいいという意識をもたせることが重要です。菓子類の食べ過ぎが気になるなら、極力家におかないこと。または、個装タイプなら食べ過ぎを防げます。(上西先生)

先輩高校生保護者はこうした！

「お小遣いを少しずつしか渡さないようにし、頻繁にはコンビニに寄って来れないようにした」「カロリーや栄養成分の表示を見せて、あまり摂り過ぎないように話をした」

睡眠 Case 4

「布団に入っても、スマホをいじり夜更かし。スマホをしながら寝落ち。電気も朝までつけっぱなし」

寝る前のスマホはNG

ディスプレイ画面を見る際は、脳のメモリーを大量に使っています。だから、寝る前にスマホなど画面を見ると、脳が興奮し、睡眠の質が著しく悪化するので、自分で管理できないなら親が預かりましょう。電気をつけたままで寝るのも、睡眠中に体内を浄化したり免疫力をアップするメラトニンの分泌が抑制されてしまうので、禁物です。(宮崎先生)

先輩高校生保護者はこうした！

「充電器をリビングに置く」「PCは0時に使えないように制限をかけた」「友達に自分から寝ることを伝えて終了するように言っている」「寝る前に、必ず電源を切るようにさせている」「使い方にについて話し合う」

栄養 Case 2

「部活の帰りに、外で食べてきてしまう。夕飯時にはお腹がすかず、深夜に何か食べている」

練習後の補食は食べ過ぎに注意

スポーツ栄養の立場から見ても、練習のあとに早めに少し食べておくのは必要なことです。ただし、あくまでも補食ですから、夕飯時に食べられないほどの量を食えるのはNGです。量は人によって違うと思いますが、例えばおにぎり1個とか最小限にし、夕飯は家でしっかり食べる。そうすれば、夜中にお腹がすくこともありません。(上西先生)

先輩高校生保護者はこうした！

「家の食事では野菜がたくさん摂れるメニューにしている」「子どもが好きなメニューを作り、家で夕食を食べたくなるようにしている」「おにぎりかパンのどちらか1つにさせ、その代わり帰宅後はすぐに食事できるように支度する」

こんなとき  
どうする？  
どうしてる？

そうはいつでも、なかなか理想どおりにいかないのが現実。日頃よくあるケースについて先生からのアドバイスと先輩保護者の工夫例を紹介します。

栄養 Case 5

「体型を気にして、ほとんど食べない。  
栄養失調になってしまう  
のではないかと心配」

食べても太りにくい体作りを

食事制限をすると見かけ上は痩せても、貧血や肌荒れ、体脂肪率上昇などにつながる。成長期の子どもには危険です。きちんと食べてしっかり体を動かして、代謝をあげ、太りにくい体を作るのが長い目で見て有効なダイエットといえます。絶対避けてほしいのは今はやりの主食抜きダイエット。例えば、たんぱく質を食べれば筋肉になりますが、そのためにはベースとなる炭水化物が不可欠なのです。(上西先生)

先輩高校生保護者はこうした！

「かわい、など娘の容姿に対し、ポジティブな言葉をかける。話を聞いてあげる」「人ずつの小皿で出すようにして必要な量は食べさせている」

睡眠 Case 7

「帰宅後、疲れて眠り、  
深夜に起きて食事。  
もしくはそのまま寝てしまう」

仮眠を取るなら15分〜20分

人間は、約16分くらいで眠りに入り、その後30分くらいで深い眠りのノンレム睡眠に入ります。15分〜20分の仮眠なら、眠りが浅いので起きてすぐに脳が動きまわります。しかし、1時間も寝ると深い眠りに入ってしまう、起きてもしばらく頭が働きます。その時間が無駄なうえに、就寝時間がさらに遅くなります。眠いならその日は寝て、朝に勉強したほうがいいでしょう。(宮崎先生)

先輩高校生保護者はこうした！

「10〜15分寝かせたら起こす。ガムを噛ませて眠気解消」「お風呂掃除を頼み、風呂に入らせる」「寝る時間を決めて目覚ましをかけるなどの、自己管理をするように話をした」

栄養 Case 6

「部活で、食欲がすごく増してきた。  
食べ過ぎではないかと  
心配になってしまう」

体重と体脂肪を測って管理

種目にもよりますが、運動をすればたくさん食べる必要がありますし、筋肉になりますから心配しなくてもいいでしょう。ただし、体重と体脂肪を定期的に測って、肥満傾向になっていたら食べ過ぎです。逆に、練習がハードで食事がとれないという場合は、その部活が合っていない可能性もありますが、入部直後なら慣れるまではついていけないこともあるので、しばらく見守ってほしいと思います。(上西先生)

先輩高校生保護者はこうした！

「食事量を量って食べさせる」「野菜、鶏肉、大豆など、低脂肪高たんぱく食を心がけた」「味噌汁の具に野菜をたくさん入れる」

栄養 Case 8

「朝早く家を出るため、  
時間がなく  
朝ごはんが食べられない」

午前中の集中力が落ちます

朝食を食べないと、必要な栄養素が十分に摂れません。脳はグルコース(ブドウ糖)を必要としていますが、それが供給されないと頭が十分に動かず、午前中の集中力、作業効率がダウンします。また、朝食を抜くと、おそらく夜多く食べるようになり、肥満になる危険も。前日のおかずの残り+牛乳でもOK。食べるのが大事です。(上西先生)

先輩高校生保護者はこうした！

「スープや味噌汁だけでもとらせる」「野菜ジュースやヨーグルトなど手早く食べられるものにした」「スムージーを作り飲む」「食べながら歩けるおにぎりを持たせた」「できるだけ早く寝るよう促した」

まとめ

睡眠や食生活の乱れが、高校生に与えるリスクは意外に多いことがわかりました。目の届かない部分が増えていくからこそ、子どもが自己管理できるようにするための働きかけとともに、保護者が家庭内でできることをしっかりとサポートしていきましょう。

