

# 寝る子は育つ、寝ない子は太る!?

## なぜ「寝ない子は太る」のでしょうか?

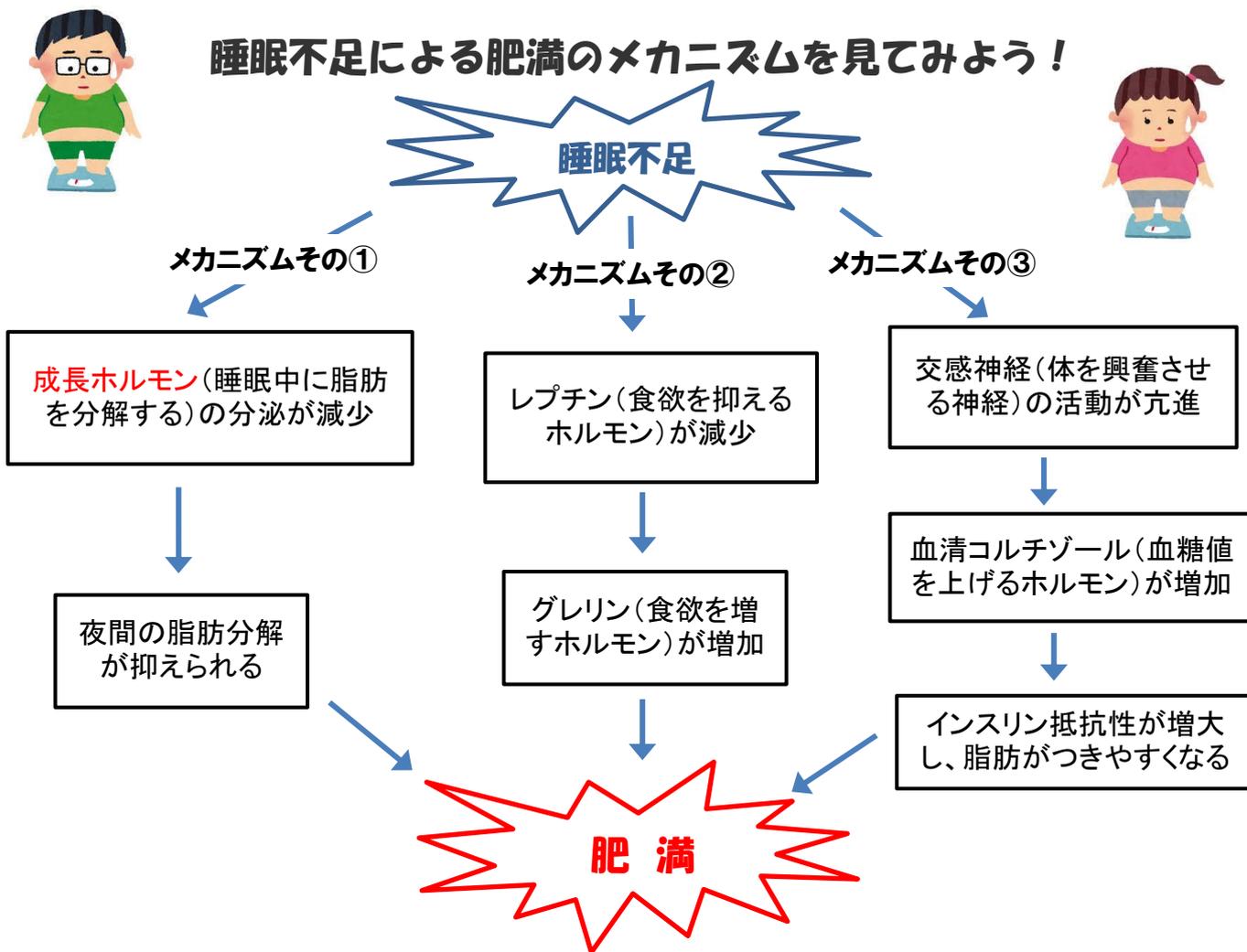
睡眠時間が少ない子どもは…

肥満になりやすい生活習慣を送っていることが多いと言われますが、じつは、**睡眠不足単独でも肥満になりやすいことがわかっています。**



- ・テレビを見る時間が長い。
- ・夜食を食べがち。
- ・寝る時間が遅く、起きる時間も遅い。
- ・朝食を食べない。
- ・運動不足である。

## 睡眠不足による肥満のメカニズムを見てみよう!



### 理想的な睡眠時間

小学校低学年 10～10.5時間  
小学校高学年 9～9.5時間  
13歳～18歳 8～9時間前後

