

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!



睡眠不足

メカニズムその①

メカニズムその②

メカニズムその③

成長ホルモン(睡眠中に脂肪を分解する)の分泌が減少

レプチン(食欲を抑えるホルモン)が減少

交感神経(体を興奮させる神経)の活動が亢進

夜間の脂肪分解が抑えられる

グレリン(食欲を増すホルモン)が増加

血清コルチゾール(血糖値を上げるホルモン)が増加

インスリン抵抗性が増大し、脂肪がつきやすくなる

肥満



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