



- みやぎっ子ルルブル推進会議
- 「学ぶ土台づくり」推進計画



東北大学
加齢医学研究所教授

川島隆太

しっかり寝る きちんと食べる よく遊ぶで 健やかに伸びる

未来を担う子どもたちのため、規則正しい生活習慣の確立などに取り組んでいる宮城県。
その活動の推進役を務めるお二人に、具体的な課題と目的についてお話をいただきました。

宮城県知事

村井嘉浩



みやぎっ子ルルブル推進会議議長

平成24年度「早寝早起き朝ごはん」全国協議会助成事業 震災に負けるな！ みやぎっ子ルルブルフォーラム

早寝・早起き・朝ごはんって、子どもにとって本当に必要なの？
皆様のそんな疑問に東北大学の川島隆太教授が科学的な視点からズバリお答えします。また、スポーツキャスターの松岡修造氏と、川島教授との対談を通して、被災地宮城の皆様へエールを送ります。

講演「脳科学がひも解く早寝・早起き・朝ごはん」
東北大学加齢医学研究所教授 川島隆太氏

子どもたちの基本的生活習慣のために、
いま、被災地のおとなたちに伝えたいこと



松岡修造氏 × 川島隆太氏
スポーツキャスター

日時 2012年 11月23日(金・祝)
会場 夢メッセみやぎ会議棟 住所:仙台市宮城野区港3-1-7
お申込みについて
●申込み受付 先着300名様(事前申込み受付順とし、定員に達し次第、締切とさせていただきます)
●申込み方法 ①HP <http://www.pref.miyagi.jp/kyou-kikaku/> または ②Eメール kyoikupp@pref.miyagi.jp ③FAX 022-211-3699
●問合せ先 みやぎっ子ルルブルフォーラム2012実行委員会事務局(宮城県教育庁教育企画課内)
TEL 022-211-3616(平日9:00~17:00)

夜更かしの子は 学力も低下傾向

川島 川島教授に顧問をしていただいている「みやぎっ子ルルブル推進会議」は現在77の団体が賛同し、早寝早起き朝ごはんをテーマに県民運動を展開中ですが、生活が夜型となつて睡眠不足の子どもが増えている状況をどうにかしていきたいと考えています。

川島 子どもの夜更かしは社会全体の問題と私は考えています。私が小さい頃は夜の9時以降は子どもの時間帯ではありませんでしたが、現代では9時を過ぎても子どもたちが寝ていなくなる番組が平気で放送されています。

川島 医学的には、睡眠時間が短いと体力だけでなく、学力も低下することが証明されています。寝ないで覚えたことが脳に定着しにくくなるからです。

川島 休みの前日は、夜更かししても次の日に睡眠時間をしっかりと確保すれば大丈夫とよく言われていますが、どうなのでしょう？

川島 大事なことは生活のリズムで休みの前日は夜更かししていいというのは大きな間違いです。夜更かしで生活リズムが乱れ、ひきこもりになったという例もあるからです。

川井 県では被災した子どものために、被災した子どもを

すよね、高城の子どもにも、おいしい宮城米をたくさん食べて元気に育ってほしいと思います。

川島 実際に東北の子どもの約8割は朝食でお米を食べています。いずれは東北出身の子どもたちが、大きくなって全国を席巻するかもしれません。

川井 そんなことはいずれ、私は宮城の子どもというより、日本の子どもとして元気に成長していってほしいと願っています。ですから、そのためには、外で積極的に遊ぶことも大切です。

川島 文部科学省の調査では、外で遊んだ経験が多い子どもは好奇心が強く、行動が活発という結果があります。

親子間の愛着形成 まずは1日10分から

川井 川島教授には「学ぶ土台づくり推進協議会」の座長も務めていただき、ありがとうございます。この計画の目標は幼児期の教育環境づくりですが、中でも親子間の愛着形成が最も重要ではないかと考えています。

川井 私自身も朝ご飯の大切さを実感した経験があります。それは、はるの街頭演説の時、朝ご飯を食えないと寝ずに耐えられず、体の震えが止まらなくなるんです。それ以来、毎朝必ず食えるようにしています。

川井 朝ご飯を食べないと体温が上がらず、やる気も朝ご飯で落ちるといわれています。また朝ご飯については、何を食えるかも重要です。最新の調査では、おかしを食べないと脳の働きが高まらず、お米やパンなどの主食だけでは食べないの

川井 おかすの子どもをどうやらない子に消極的になる傾向があります。

川井 川島教授には「学ぶ土台づくり推進協議会」の座長も務めていただき、ありがとうございます。この計画の目標は幼児期の教育環境づくりですが、中でも親子間の愛着形成が最も重要ではないかと考えています。

川井 私自身も朝ご飯の大切さを実感した経験があります。それは、はるの街頭演説の時、朝ご飯を食えないと寝ずに耐えられず、体の震えが止まらなくなるんです。それ以来、毎朝必ず食えるようにしています。

川井 朝ご飯を食べないと体温が上がらず、やる気も朝ご飯で落ちるといわれています。また朝ご飯については、何を食えるかも重要です。最新の調査では、おかしを食べないと脳の働きが高まらず、お米やパンなどの主食だけでは食べないの

川井 おかすの子どもをどうやらない子に消極的になる傾向があります。

川井 川島教授には「学ぶ土台づくり推進協議会」の座長も務めていただき、ありがとうございます。この計画の目標は幼児期の教育環境づくりですが、中でも親子間の愛着形成が最も重要ではないかと考えています。

川井 私自身も朝ご飯の大切さを実感した経験があります。それは、はるの街頭演説の時、朝ご飯を食えないと寝ずに耐えられず、体の震えが止まらなくなるんです。それ以来、毎朝必ず食えるようにしています。

KUMON



世界への広がり

KUMONは世界47の国と地域で学ばれています。

世代への広がり

KUMONは乳幼児から高齢者まで生涯を通じて学び喜びを届けます。

書写
書写を通して
学び続ける楽しさを伝えたい

Baby Kumon
0・1・2歳の
親子のためのKUMON

学習療法・脳の健康教室
認知症の改善と予防で高齢社会に貢献する

書籍・知育玩具
書籍や知育玩具を通して
子どもの可能性を引き出す

KUMONには、さまざまな学びの場があります。詳しくは www.kumongroup.com へ



Otsuka 大塚製薬

学力アップのこつは、
栄養力アップ
かもしれません。

受験勉強に没頭するお子さんに、してあげられること。

「頭を働かせるのは、糖分だけでなくバランスのとれた栄養である」という研究結果をご存知ですか？
「何をいつ食べるか」は、学力と密接な関係にあるのです。朝食は毎日食べさせてあげる。
夜食は消化のよいものを。そしてなにより、食事は栄養バランスのとれたものを。
そんなちょっとした気づかいが、合格を目指すお子さんの力になります。カロリーメイトは、
必要な栄養素をいつでも素早く摂れる、バランス栄養食。がんばる受験生への、食べる応援です。



「デキる人の栄養バランス」検証 製品を詳しく紹介しています。 <http://www.otsuka.co.jp/cm/>
お問い合わせは 0120-550708 (お客様相談室) へ
※ Neuroscience & Medicine, 2011, 2, 192-197 Nutritional Quality of Breakfast Affects Cognitive Function: An fMRI Study (朝食の質が認知機能に及ぼす影響:fMRI試験)

バランス栄養食
カロリーメイト

できることが増えていく。
学年を越えてのびていく。



11月無料体験学習 受付中

対象/幼児、小学生、中学生、高校生以上 費用/無料 教科/算数・数学・英語・国語
1教科でも複数教科でも、ご希望に合わせて学習できます。 KUMONの教室で直接お申し込みいただけます。
KUMONの算数・数学 英語 国語 詳しくは KUMONのホームページへ くもんいくもん 検索
11月無料体験学習の後、継続して学習される場合
月会費6,300円(1教科/幼児・小学生の場合)。※中学生7,350円、高校生以上8,400円。 ※会費は教材費、消費税を含みます。
※英語学習開始時には、専用リスニング機器「E-Pencil」6,300円(税込)をご購入いただきます。
※公文式の教室は入会金がかかります。 ※教室での学習は週2回です。
この広告に関するお問い合わせ先:フリーダイヤル 0120-372-100(受付時間:9:30~17:30 土・日・祝を除きます。)
日本公文教育研究会東北エリア 〒980-0021 仙台市青葉区中央2-8-16 仙台東京海上日動ビルディング2F

