

夜食を食べないための知恵

早稲田大学

教授／医学博士 前橋 明
大学院 前橋研究室 松尾瑞穂

大人の時間に合わせないで、
夕食・入浴・布団に入る時刻
を決めて、実行する
夜更かしをしない
(夕食・入浴を早めに済ませる)

親が夜食を食べない
(夕食をしっかり食べる・
夕食直前におやつを
食べすぎないように)

**夕食後、すぐに
歯磨きをさせる**
(歯磨きをした後は、
食べない決まりにする)

**夕食から寝る時刻までの
間隔をあけないようにする**

**遅くまでテレビ
を見せない・
夜、遅くまで
遊ばせない**

**寝る前に食べることは健
康に良くないことを教える**
(大人のペースに合わせて
夜更かしをさせない)

幼児の生活リズム向上戦略

生活は、一日のサイクルでつながっていますので、一つが悪くなる(夜食を摂取する)と、どんどん生活のリズムは崩れていきます。

しかし、生活の節目の一つがよい方向に改善できると、次第にほかのこともよくなっていくというロマンがあります。

そのために、夜食を摂取しないことやテレビを夜遅くまで見ないこと、朝、陽光刺激をいただくこと、日中に運動を奨励すること、夕食前のおやつを控えること等の中から、一つでも実践してみませんか。

一点突破・全面改善のロマンがあります。本ポスターの夜食を食べない知恵を少しでも参考にいただければ幸いです。