

# 早寝.早起 朝ごはん No23

誰でも知ってる流行語のようですが実行はなかなかむずかしいようです。

特に幼児期には大切な事ですね、朝食をとって脳に回すエネルギーを蓄えてから脳を使うと、脳の血流がよくなり脳とつながっている自律神経の伝達もよくなりいろいろな免疫力も上がると言われています。

つまり免疫力アップの主な原因は脳血流がよくなりBエンドルフィンの出がよくなることになります。

このBエンドルフィンを出すには簡単に達成感を味わう簡単な脳トレが向いています。

例えば「し」とりとか「頭」とりとか○△□のものとか動くものとか食べられるものとか色別に白いものとか黒いものとか簡単な脳トレが向いています。年令に合った脳トレが免疫力とアップするのです。早寝早起き朝ごはんを「あいことば」に

実行しよう(今一番脳細胞固の随齢化時代です) やったうほめることを忘れずに

- 1) い○ほ○
- 2) た○い○の○
- 3) さ○ひ○ん
- 4) てんぱ○ど○
- 5) ○ゆ○ぱ○ひ

下のような計算が成り立つ数が多い棒によってあらわされています。マツテ棒を二本だけ使ってこの数をあらわしてください。

$$\boxed{10+1} = 1000$$