

朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないと？

- ①午前中、脳のスイッチが入らないので勉強に集中できなくなります。また、交通事故を起こしやすくなります。
- ②体内時計が24時間サイクルにリセットされず、体内のリズムが乱れます。
- ③体温、血圧が上がらないので活動しにくさを感じます。
- ④2食で栄養バランスをとるのは難しく、また過食しがちになるため生活習慣病のリスクが高まります。



やってみよう！朝ごはん

『朝ごはんを食べていない』人は、

★まずは1品からでも朝ごはんをとることを「習慣」にしてみましょう。そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。「牛乳と食パン」「おにぎり」「バナナとヨーグルト」「野菜ジュース」など簡単なものから始めましょう。

★毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチン。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。

★どうしても朝ごはんをとることが難しい時は、脱水予防のため、「水分」だけでも摂りましょう。



『朝は忙しくて時間がない』という人は、

★夕食の支度をするときに、次の日の朝食のことも考えて材料を準備。あらかじめ切ったり、茹でたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りだってももちろんOK。朝ごはんの準備に時間を取られない工夫をしてみてください。



渋谷キャンパスの生協食堂の【朝定食】は、150円で食べられます！時間の面でも、経済面でも節約しつつ、しっかり食べられるので、是非利用してみてください。

もっと日本を。もっと世界へ。