



朝ごはんは1日のスタート！！



学生のみなさん、朝食は食べていますか？？

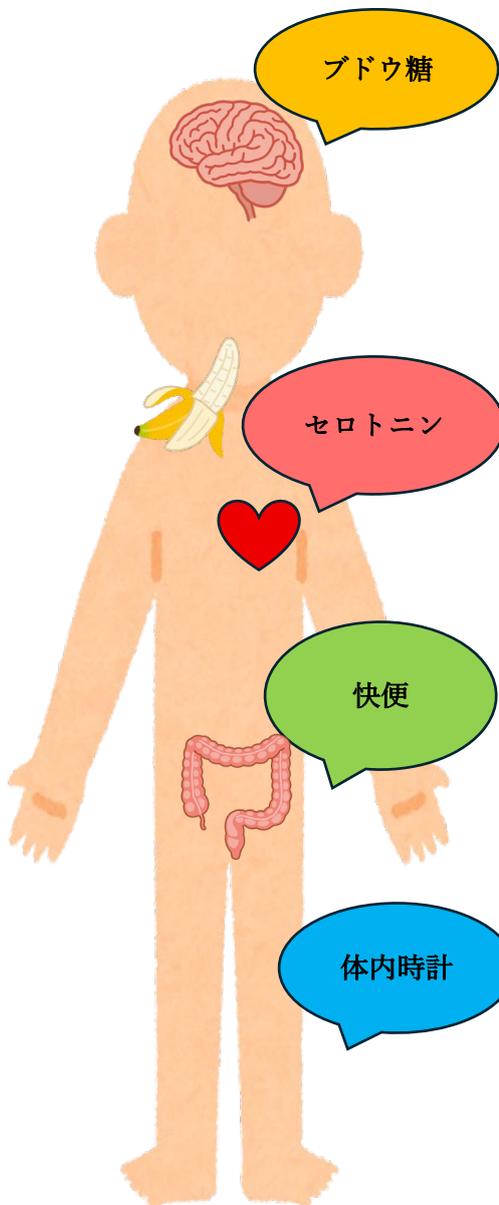
大学生活では、生活リズムが不規則になりやすく朝食を食べてない人も多いのではないのでしょうか？

朝食は心身の健康を維持し、学業に取り組むための基本となる重要な生活習慣の1つです。

朝食を食べることで、学業に必要な集中力・判断力・記憶力・学習意欲を高めることができます。

朝食は心や生活リズムとも大きな関わりがあります。

朝食を食べるメリット



集中力・判断力・記憶力アップ！！

朝食は脳の主要なエネルギー源であるブドウ糖を補給し集中力・判断力・記憶力もアップし、イライラや不安定な気分も起こりにくくなります。

肥満防止！！

血糖値が安定することで過食を防ぎ、肥満予防に繋がります。

心の安定、ポジティブな気持ち！！

タンパク質を中心にバランスの良い朝食を食べることでセロトニンが生産・分泌されポジティブな気持ちになります。セロトニンは気分を整える役割を持つ脳内ホルモンです。

幸せホルモン！！

便秘予防！！

朝食を食べることで消化活動スタートし、腸が刺激され排便リズムが整うため便秘予防にも繋がります。

体内時計リセット！！

体内時計は朝日を浴びることや朝食・運動で調整されます。

朝食の摂取でサーカディアンリズムが整います。

※(サーカディアンリズムとは約25時間周期で繰り返される生体リズムのことです。)

朝食を食べると心身ともに良いことばかりですね！！

朝食を食べると調子が悪くなったり、作る時間がない場合は

次に紹介する方法を試してみてください。

朝食を食べると胃腸の調子が悪くなる場合は、体を少しずつ慣れさせましょう

Step1: 胃を優しく温める白湯・ぬるめの味噌汁・スープから徐々に慣れさせましょう

Step2: 慣れてきたら、バナナやヨーグルト・プリンなど低刺激で消化の良い物を1品プラス

Step3: たまご雑炊やおにぎりとおたまごスープなど主食とタンパク質を少量ずつ胃腸に負担のない量にしましょう！



3分で作れる朝食レシピの紹介

～レンチン！マグカップオムレツ～

レシピ: 溶き卵1個、牛乳大さじ1、お好みの具材(チーズ・ウインナーやほうれん草など)をマグカップに入れてかき混ぜ、レンジで2分加熱

効果: タンパク質・野菜がしっかり摂れる朝ごはん！

～納豆キムチ丼～

レシピ: ご飯に納豆・キムチを少し入れるだけ

効果: タンパク質・食物繊維・乳酸菌が摂れる腸活食！

～インスタント味噌汁+卵かけご飯～

レシピ: インスタント味噌汁を作り、温かいごはんには生卵をかけ醤油をたらす

効果: タンパク質と発酵食品が摂れる日本の伝統的朝ごはん！

～バナナピーナッツバタートースト～

レシピ: パンにピーナッツバターを塗り、スライスしたバナナをのせる

効果: 持続エネルギーが得られ、満腹感のあるしっかり朝ごはん！

～コンビニ食材アレンジ～

レシピ: サラダチキンをちぎってパンにはさみ、マヨネーズ・ケチャップをお好みで

効果: 高タンパクで栄養価も高い朝ごはん！

パック入り千切りキャベツはそのまま食べたり炒めたり、簡単に料理できるからオススメです！！



寝坊した朝はコンビニで

ゆで卵メーカー
電子レンジで作れちゃう♪



朝食は心身の健康と学びの力を高めるために、とても大切です。

無理のない範囲で日々の習慣に「朝食を食べる」を取り入れていきましょう！！