

生協ボード 12月号

皆さんは毎日朝ごはんを食べていますか？忙しい、時間がない、食欲がないなどの理由で朝ごはんを抜いてしまう人も多いのではないのでしょうか？しかし、朝ごはんを食べることはとても大切です！そこで今回は、朝ごはんの効果の紹介に加え、大学生に食べてほしいおすすめの朝ごはんを横浜国大生協の店長にインタビューしてきました！ぜひご活用ください！

朝食の効果！

①脳にエネルギーを供給する
→午前中から授業に集中するためには、脳に十分なエネルギーを供給する必要があります。朝食に炭水化物を摂取して、脳にブドウ糖を供給しましょう！

②体温を上昇させる
→就寝時は活動量が低下するので、体温が下がっています。朝から元気に活動するためには、朝食をとって、体温を上げることが大切です！

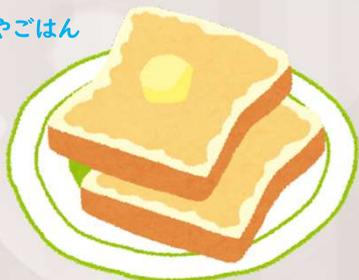
③生活リズムを整える
→朝食を取らないと、体内時計や生活リズムが乱れやすくなってしまいます。朝食を取れば、スイッチが入り、効率よく活動できます！

店長おすすめ！

忙しい大学生でも継続できる
簡単朝ごはん

とにかく何かを食べることが重要です。朝食を食べないより食べた方が調子がいい人も多いと思います。朝食には、消化に良く、簡単に用意できるものがおすすめです。(店長より)

パンやごはん



ヨーグルト



サラダ



手軽に用意できるだけでなく、栄養バランス抜群の朝ごはんだ！これで1限から集中して講義を受けられるぞ！

