

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんの大切さ

私たちの脳の主なエネルギー源はブドウ糖です。朝ごはんを抜くと脳がエネルギー不足となり、集中力や記憶力が低下したり、何となくイライラする、頭がボーっとしてやる気が出ないなどの状態になります。午前中の授業に集中するためにも毎朝しっかりと朝ごはんを食べましょう！

参考：農水省HP 朝ごはんを食べない？ <https://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasai/about/about.html> (2022/4/29参照)

朝ごはんを毎日食べるとこんないいこと

朝食を食べる習慣は、様々ないいことと関係しています。

○ バランスのよい栄養素・食品摂取量

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

「たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンB₁、ビタミンB₂などの栄養素の摂取量が多い」「穀類、野菜類、卵類などの食品の摂取量が多い」という研究結果が報告されています。

○ 良好な生活リズム

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

「早寝、早起きの人が多い」「睡眠の質がよい人が多い」「不眠傾向の人が少ない」という研究結果が報告されています。

○ 心の健康

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

「ストレスを感じていない人が多い」「イライラ感が少なく、心の状態を良好に保つことができていた」などの研究結果が報告されています。

○ 高い学力・体力や良好な学習習慣

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

「学力が高い（学校の成績や学力テストの点数がよい）」「体力測定の結果がよい」などの研究結果が報告されています。

引用(抜粋)：農水省「食育」ってどんないいことがあるの？ <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/attach/pdf/index-30.pdf> (2022/4/29参照)

「朝ごはんを食べよう」キャンペーン

※学生支援のためのキャンペーンです。

詳細は学生支援センターから掲示等で告知があります。

実施日： 5月17日 (火)
5月24日 (火)
5月31日 (火)



おたのしみに！！