

# 朝ごはんを食べると 実は太りにくい！！

## 朝ごはんの効果

- > 生活習慣病の予防、太りにくい！
- > 集中力・活力UP
- > 便通が良くなる
- > 体内時計をリセット、睡眠の質も良くなる

神大生 **40%**  
教職員 **17%**  
が朝、食べない！

## 毎日朝ごはんへのステップ

### STEP 1

なんとか



食べやすいものを



### STEP 2

できれば

もう1品プラス

主食+スープや飲み物  
(牛乳、野菜ジュース)  
が続けやすい



### STEP 3

バランス良く

主食 (エネルギー)



+ 主菜 (体をつくる)



+ 副菜 (体調を整える)



## コスパ抜群◎

100円朝食もおすすめ  
YC カルフル (10号館2階)  
MMC skuld (7階)



詳しくは  
こちら



## コンビニ活用術



朝食の動画は  
はこちら

