

集中力  
アップ



# 朝食 食べてみた

あっ、  
なんだか  
今日調子いいかも

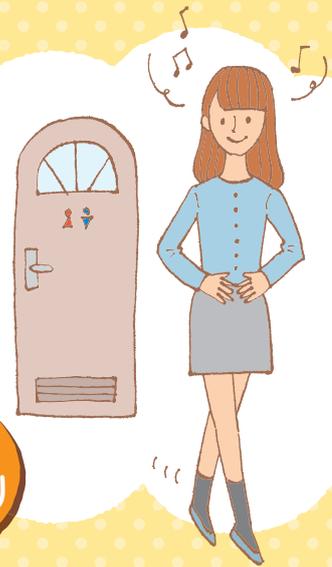
やる気  
アップ



肥満  
予防



お腹  
すっきり



体力  
アップ



質の良い  
睡眠



あなたは朝食を毎日食べていますか？

名古屋の大学生580名に朝食についてのアンケートを行った結果、2人に1人は朝食を食べない習慣があり、特に一人暮らしの学生に多くみられました。そのうち、まったく朝食を食べない学生は14.6%でした。朝食を食べない学生には、寝る時間が遅い、よく眠れない、心身の不調などの特徴があり、毎日の体調に悪い影響を与えることが分かりました。

思い当たる  
あなたは  
裏面へ！

# 朝食を食べることが健康への第一歩です！ 毎日朝食を食べて素敵な大学生を目指しましょう！

## 朝食と睡眠の意外な関係性!?



朝食を食べることで、質の良い睡眠がとれ体内リズムを整えることができます！

## 体内リズムを整えるには

- 1 起きる時刻を毎日一定にしよう
- 2 朝日を浴びて体内時計をリセットしよう
- 3 決まった時刻に朝食をしっかり食べよう
- 4 夜は余計な光を浴びないようにしよう  
(夜間のスマホ、テレビなどの使用を控えよう)

1人暮らしの人が常備しているものからレシピを考えてみました！

## 1人暮らしの冷蔵庫を大公開！



- 1位 たまご
- 2位 肉
- 3位 牛乳
- 4位 野菜
- 5位 ヨーグルト
- 6位 納豆
- 7位 冷凍ご飯
- 8位 チーズ
- 9位 ハム
- 10位 冷凍うどん

## 簡単朝食レシピ

### 納豆ご飯&みそ汁&バナナ

納豆やバナナにはトリプトファンがいっぱい！  
納豆にじゃこをプラスするとカルシウムもUP！



インスタントみそ汁や冷凍ご飯を使ってもっと簡単に！

### 朝時間がない人も 作るのがおっくうな人も まずはここから始めてみませんか？

食パンにハムとチーズをのせてトーストしよう！  
たんぱく質が豊富！



ウェブサイト「なごや食育ひろば」には、イベント情報や暮らしに役立つコラムなど、食育に関する内容が盛りだくさん！  
なごや食育ひろばに遊びに来てね。

[www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp](http://www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp)



## 名古屋市健康福祉局

このチラシは東海学園大学健康栄養学部管理栄養学科と協働して作成しました。  
このチラシは再生紙(古紙パルプを含む)を使用しています。