

朝ごはん食べてる？

朝ごはんを習慣に

POINT

朝 10 分
早起き



STEP 1

まず
食べやすいものから



STEP 2

バランスを考えよう



朝ごはんの効果

● 朝からスッキリ ●

- 脳と体にエネルギーを補給
- 「ストレスを感じにくい」、「体調がよい」を実感

● 肥満を予防 ●

- 朝食抜きは
“肥満リスクが約5倍”
という研究結果も！

神奈川大学では
週3回以上
朝食を抜く
学生：約40%
教職員：約15%

これって問題？



学食で 100 円朝食を



提供場所



- 神大生 学生証提示で 100 円
- 教職員 300 円

詳しくはこちら▶



※写真は一例

昼食はパワーサラダでたんぱく質と野菜を



1 日の摂取量の

1/3 のたんぱく質 1/2 の野菜が取れる

学食・生協 (火)(木) 数量限定販売

健康経営 特別価格 450 円→ 300 円