

# ほけんだより



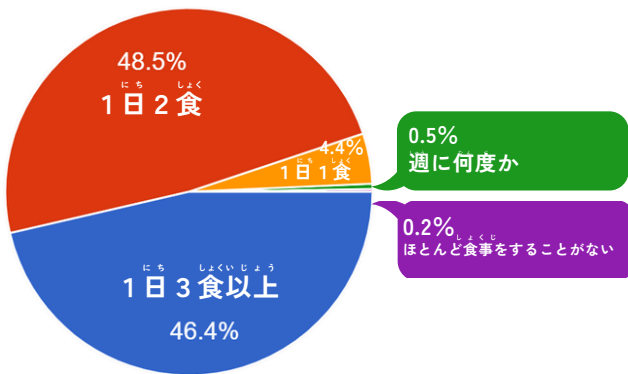
## 翔陽生は1日2食の人が多い?!

7月に行った健康課題発見アンケートの結果、

朝食を食べない人が多く、1か月以内に

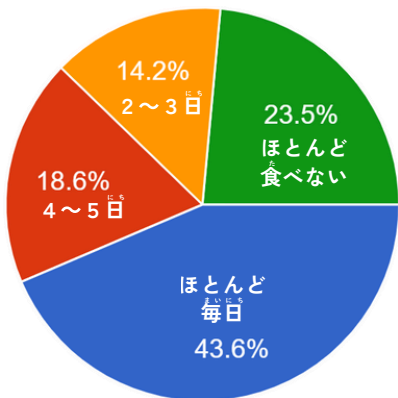
「体調が悪い」と感じた人も半数以上いました。

食事の頻度を教えてください。



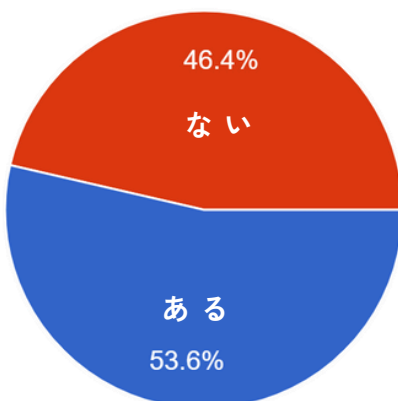
- 1日3食 (またはそれ以上)
- 1日2食程度
- 1日1食程度
- 週に何度か
- ほとんど食事をすることがない

起きてから1時間以内に食事をする頻度を教えてください。



- ほとんど毎日
- 週に4~5日
- 週に2~3日
- ほとんど食べない

直近1か月で、からだの調子が悪いと感じることがありましたか。



- ある
- ない

# あさ 朝ごはんの4つの魅力 みりょく

～のう脳もこころ心もからだ体もげんき元気になる！～

メリット

01



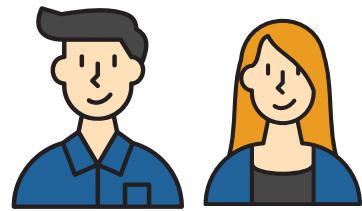
のう脳とからだ体の

エネルギーに！

脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給して、集中力や記憶力がアップ。授業中に眠くなりにくくなるよ。

メリット

02



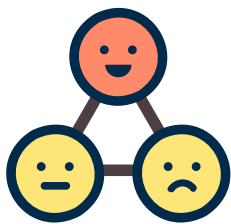
ふと太りにくい

けんこう健康的なてき体に

朝食を抜くと体が脂肪を溜め込みやすくなるよ。朝食を食べると代謝が上がり、痩せやすい体になるよ。

メリット

03



イライラを防ぎ

こころ心を安定させる

血糖値を安定させることで、イライラやだるさを防ぎ、気持ちが穏やかになるよ。

メリット

04



生活リズムを整え

質の良い睡眠へ

毎日同じ時間に朝食を摂ることで、体内時計がリセットされて、早寝早起きの習慣が身につくよ。