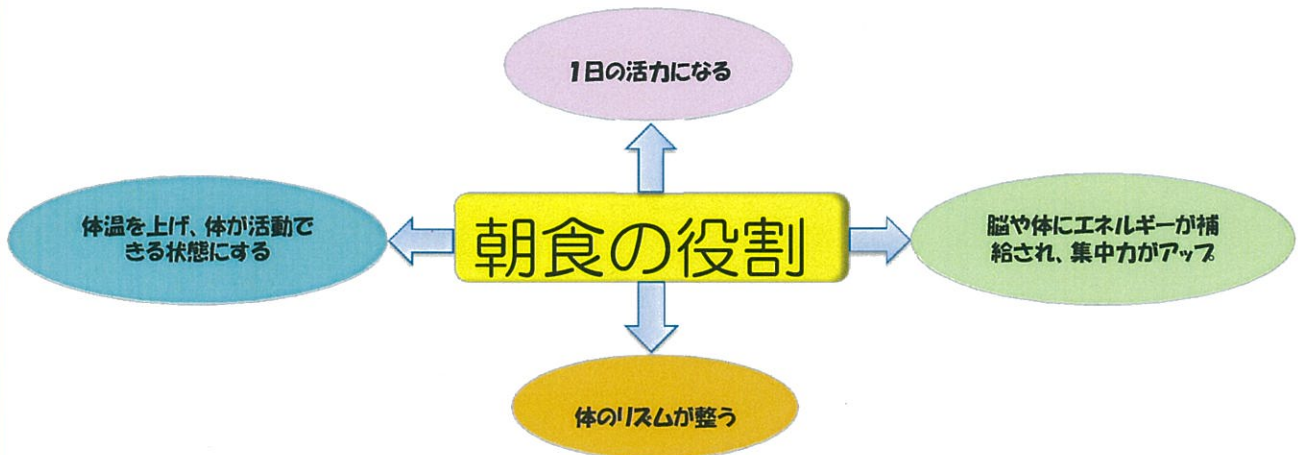


朝食で元気をチャージ！！

～今日から始めよう朝食習慣～

みなさん、朝ごはんを毎日ちゃんと食べていますか？
朝食は、1日3食の食事の中でも重要な役割を持っています！
朝にしっかり栄養を摂って1日を元気にスタートさせましょう！！



きちんと朝食を摂ることで、脳のエネルギー源になり、集中力や記憶力を高め、睡眠中に下がった体温を上げてしっかりと目を覚ましてくれます！
これで、午前中の授業はバッチリ！！

逆に朝食を抜いてしまったら...!



朝食を食べないと、脳と体に栄養が行き届かないため、体がだるい、頭がすっきりしない、イライラするなどの症状がでることもあります。また肥満になりやすい体質をつくることにもなってしまいますよ！朝ごはんを食べることで、お通じがよくなり、お肌のコンディションも整って女子力UPにつながるかも！？

朝食習慣で就活力UP!!

朝食習慣を身に着け、朝の時間を有効活用することで就活の原動力につながります！

東北大学の研究調査によると、第1志望の企業への就職率

朝食を摂る派は、59.4%

摂らない派は、47.0%



忙しい朝に、きちんとした朝食を作って食べるのは大変なこと...。しかも、夜更かしなどで、お腹が空いてない時もありますよね。そんな時は、牛乳やスープ、野菜ジュースに果物など簡単なものから始めてみましょう！無理な