



朝食を食べよう



新しい学年が始まって、1ヶ月半が経ちました。新入生は、大学生活にも少し慣れ始めた頃でしょうか。在校生も新たな気持ちで勉強に励んでいると思います。ゴールデンウィークも終わって新しい生活に慣れてきたこの時期だからこそ、朝食をしっかりと食べて、元気に大学生活を送りましょう。



1. 朝食はなぜ必要？

朝食は、睡眠中に低下した体温を上げ、1日の活動をスタートさせるスイッチになっています。朝食を抜くと頭がボーっとしたり、体がなんとなく怠かったりと、授業に集中することができません。また、朝食を摂ることで、体に“朝”であることを認識させます。生活リズムを崩さないためにも朝食は必要なのです。

2. どんな物を食べたらいい？

朝食のメニューで意識して摂って欲しい栄養素は、**炭水化物・たんぱく質・ビタミン、ミネラル類**です。これらを組み合わせて食べると体温を上昇させ、体内リズムも整うため、勉強の効率もアップします。また、朝食を食べることで朝から胃腸が動くため、便秘も整います。

炭水化物

- 脳はブドウ糖を消費して活動
- 集中力アップのためにも大切



【例】ごはん、パン、麺、
いも類、シリアルなど

たんぱく質

- 筋肉や臓器を作る栄養素のひとつ
- 体内時計をリセットする



【例】肉、魚、乳製品、納豆、
豆腐、卵など

ビタミン・ミネラル類

- 体が活力をつける
- 脳がブドウ糖を消費する時に不可欠



【例】野菜類、海藻類、果物など

※100円朝食も上手く利用しよう！

大学では、以下の期間、100円朝食を実施しています。栄養バランスも考えられていますので、上手に利用しましょう



100円朝食を上手く活用しましょう！

FIT カフェ（前期）4/8（火）～7/28（月） 8：30～10：00

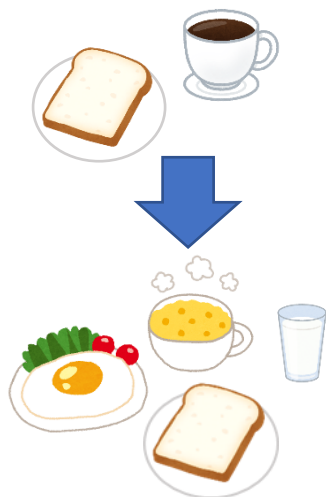


3. いつも朝食にワンポイントアレンジ！

いつもの朝食に少し追加するだけで、栄養のバランスがぐっとアップします

【食事例】

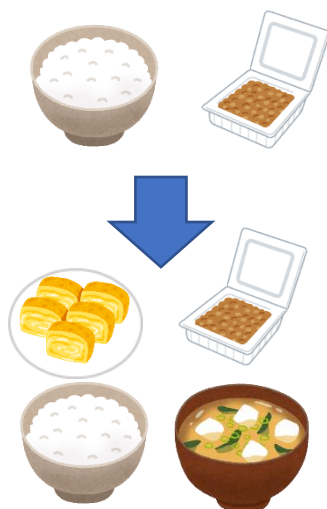
①パンとコーヒーの場合



- ①スープを追加(粉末をお湯で溶かすタイプでも OK)
 - ②サラダ(カット野菜を添えるだけで OK)
 - ③目玉焼きやスクランブルエッグ など
 - ④コーヒーを牛乳に変更
- ※コーヒーはそのまま、ヨーグルトを追加でも OK



②ごはん+1 品の場合



- ①味噌汁を追加(粉末をお湯で溶かすタイプでも OK)
 - ②卵料理(卵焼き・目玉焼きなど)や魚、海苔を追加
- ※冷凍食品の小さいオムレツや焼き魚などを利用すれば、電子レンジでチンするだけ！
- ③小鉢をつけるとより good

朝は、時間がなくコンビニなどで買う場合もパンやおにぎりだけでなく、ヨーグルトやカットフルーツ、野菜や果物のスムージーなど追加するとバランスがよくなります。



4. 最後に・・・

朝食を摂ることはとても大切ですが、昼食や夕食もしっかり食べていますか？“今日は食べる時間がないから、お菓子ですませてしまおう” “休みだったから、起きる時間が遅くなり、朝食と昼食が一緒になってしまった”など様々な理由で1日2食だったり、1食だったりしていませんか？少ない食事の回数で必要な栄養を補うことは難しいため、3食しっかり食べ、できるだけ色々な食品を1回の食事で食べるようにしましょう。





2025 年度も健康づくり講座を開催します！詳細は以下の通りです。

日頃はあまり考えることのない、“食”について学び、健康な食事をデザインしましょう！

2025 年度 健康づくり講座

「健康な食事をデザインしよう！」

～からだをつくる食べものの質と量を考えよう～

私たちのからだは口から摂取する飲食物でつくられています。どんな食べ物をどの位の量食べるといいのか、なぜ1日3食食べましようと言われるのか…この機会に学び、今後の生活に活かしていきましょう！

日 時: 5 月 20 日(火) 16:20-17:50

場 所: E 棟 2 階 MT ルーム

対 象: 本学学生および教職員

講 師: 肘井 千賀 先生

福岡市健康づくりサポートセンター 管理栄養士



□申込方法：

下記 QR コード または URL から申込フォームへ入力の上、**5 月 15 日(木) 迄**にお申し込み下さい

QR コード



URL

<https://forms.office.com/r/AJjzfKL0Ar>

□お問合せ：

保健室

☎: 092-606-7293

✉: hoken@fit.ac.jp

福岡市の食育に関するアンケート調査報告書(令和 6 年度)では、朝食を「ほとんど食べない」と答えた人は年齢別にみると **20 代で 21.7%**と他の年齢層と比べて高くなっています。そのうち**男性は、36.4%**となっており、**3 人に 1 人が「ほとんど食べない」と**答えています。福岡市地域保健課では、Instagram「いくちゃんねる福岡市」で管理栄養士作成のレシピや健康・お役立ち情報を紹介しています。ぜひ、参考にしてください。



レシピはこちら