

朝ごはん、食べていますか？

暑い夏がやってきましたが、食欲は落ちていませんか？

関東学院の大学生で朝食を摂ると答えたのは約76%でした（2026年度学生定期健康診断の問診によるデータ）。

朝は食欲がない、食べるとお腹が痛くなってしまふ、ギリギリまで寝ていたい…

いろいろな生活スタイルがありますよね。

そこで！朝食を摂るメリット、手軽に始める方法などを紹介したいと思います！



朝ごはんを食べるメリットって？

1. 脳のエネルギーが補給されて、集中しやすくなる

朝食の摂取で脳の主なエネルギー源であるブドウ糖を補う…集中力や計算力が安定

2. 体内時計が整い、生活リズムが安定しやすい

人の体内時計は約25時間周期でズレやすい…朝食を摂ることで1日のリズムをリセットできる

3. 気分が安定しやすく、イライラやだるさが減る

朝食を摂る習慣がある人は、ストレスやイライラが少ないという研究報告が複数ある



……そうは言っても、朝からきちんとした
朝食を準備するのは大変…

それなら… やってみよう！3分朝食

準備に時間がかからず、簡単に用意できるものを3パターンご紹介！
まずは手軽にトライしてみませんか？

- ・おにぎり
- ・インスタント味噌汁
- ・バナナ

味噌汁はお湯を注ぐだけ！夏場は熱中症予防にもなる。
自炊派の人はおにぎりをまとめて冷凍しておくのも◎



- ・ロールパン
- ・カップスープ
- ・チーズ

スープはお湯を入れるだけ。
パンにチーズをはさんだり、
種類を変えてアレンジもgood★



- ・プロテインドリンク
- ・ゆで卵
- ・ドライフルーツ

タンパク質がしっかり摂れる。
フルーツはフレッシュでも。
食欲がなくても食べやすい！



朝ごはんでは脱水予防！

私たちは水分を飲み物だけではなく食事からも摂取しています。
例えば…白いご飯の約半分は水分と言われています。
夏に何も口にせず通学して、大学に到着するまでに汗をかいて、
気分が悪い…なんてことも。
朝ごはんを食べることで、脱水予防の一助になります！

