

HEALTHY LIFE

ライフスタイルをととのえよう



朝ごはんを食べよう！



毎日長時間授業を受けて、頭を使っている神薬生にとって、
一日の始まりにエネルギーが摂取できる朝ごはんは必要不可欠です
しかし、大学生になって朝食を食べなくなった方も多いのではないのでしょうか？

「食べる時間がない」「朝から準備するのがめんどくさい」

そんな方へ、毎朝簡単に、楽しんで朝食がとれるヒケツを紹介します！

ケルン岡本店

address:神戸市東灘区岡本1丁目5-13

Instagram:bakery_koln



01 焼きたてパンで朝から優雅に

家に食べるものがない！という方は、
1本早い電車に乗って、学校に行く前に
パン屋さんによってみるのがオススメ！
岡本商店街の『ケルン』では、定番の
「チョコッペ」以外にも、季節のパンが
毎シーズン登場しているので、飽きずに
楽しむことができます

02 忙しいときは飲み物で

朝から授業でどうしても忙しい時は、飲み物で簡単に朝ごはんを取りましょう。プロテインやスムージーは、普段不足しがちな栄養素もとれるのでバッチリ！コンビニでも種類が豊富に展開されているので、お気に入りのドリンクを探すのも楽しいかもしれませんね。



03 睡眠時間はたっぷり！

朝ごはんを食べ逃す大きな原因として、睡眠不足による寝坊などがあげられます。どうしても寝られない夜は、アロマを焚いてみてはいかがでしょうか？最近では100均などで手軽に購入できますし、リラックス効果でぐっすりねむることができますよ！

朝食を食べている人は、食べてない人と比べてストレスを感じにくかったり、質の良い睡眠がとれるといったデータがでています。心身とも健康に大学生活を送るために、朝ごはんを食べましょう！！



不安なことは相談しよう

友人や家族と会うのが難しい中、悩みを抱えてだれにも話せずにいませんか？

学校には悩みに合わせた相談機関があります

ひとりで悩まずに必ず気軽に相談してください！

◆からだの相談◆ 医務室 (1号館3階) TEL:078-414-8127

◆こころの相談◆ 学生相談室 (1号館3階) TEL:078-441-7528