

# 朝食抜きで

# 超シヨック

集中  
できない

筋肉が  
減るリスク

授業中に  
お腹が  
鳴る

太る原因



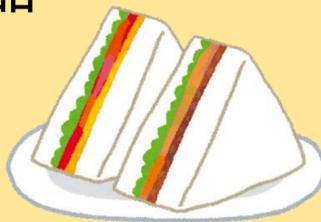
でも時間が無い！ときは…

コンビニなどを活用しよう♪

エネルギー補給食品



おにぎり



サンドイッチ

サラダチキン



パン

少しずつでも食べる習慣をつけましょう！

〈作成協力〉

大阪樟蔭女子大学  
OSAKA SHOIN WOMEN'S UNIVERSITY

〈発行〉大阪府四條畷保健所(令和6年3月)