



あなたなら どうやって食生活を改善しますか？

嫌いな物を食って長生きなら、好きほうだいやって早死の方がいい。

(男・4年・わがままシェフ)

甘い物の誘惑に負けない！お弁当率 UP！

(女・3年・食育マスター)

一度倒れないと自覚しないかも。

自炊しようとは心がけてはいるんですけどね。

(女・4年・予定ぎゅうぎゅう)

まずは睡眠など普段の生活から。

(男・3年・まだまだひよっこ)

献立本などを参考に3食リズム良く摂る。

(男・3年・予定ぎゅうぎゅう)

自炊するとき学食で食べる時にもっと野菜をとり入れる。

(男・1年・わかっちゃいるけど)

野菜多めに ジュースに頼らない。

(男・予定ぎゅうぎゅう)

下宿生活なので、自分で改善できる昼に力を入れたい。

(女・1年・まだまだひよっこ)

未来大に在る限り不可能。

(女・2年・KO寸前)

炭水化物以外のものを食べるようにする。

(女・3年・KO寸前)

食に限らず生活スタイル全体を見直す必要あり。

(男・3年・不明)