



朝ごはん食べていますか???

いよいよ新年度のスタートです。なにかと 忙しいこの時期

1日の元気・活力は“朝ごはん”から!!...

という事で春号は“朝ごはん”特集です。

朝ごはんには“いいところ♥”がいっぱい!

- ① 体温上昇! (寝ている間に低下した体温を上げ、身体を目覚めさせます)
- ② 集中力アップ! (脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給し、イライラを防ぎます)
- ③ 便秘解消! (腸に刺激を与え、朝の排出を助けます)
- ④ 肥満予防! (基礎代謝量が上がり、昼食や間食、夕食の食べすぎを防ぎます)

朝食こんだてクイズ

どんなおかずを加えたら栄養のバランスがとれるでしょう??

この中から1つ選んでください



和風



洋風



答えは次ページ下にあります。

朝ごはんをきちんと食べる習慣は、いつまでも若々しくすごす秘訣でもあります。はつらつとした1日を過ごすために、ワンラックアップの朝食をとりませんか?

①朝食はしっかりとバランスよく!

次の4つそろえた食事を心がけましょう。



ご飯・パン・めん類



肉・魚・卵・大豆製品を使ったおかず



野菜や芋を使ったおかず



ただでさえ忙しい朝です。工夫して手際よく準備しましょう！！。

★前の晩にある程度準備しておく。

- ・味噌汁やスープのだしをとっておく
- ・ご飯はタイマーで！混ぜご飯にすると食欲や栄養もアップします。

★夕食のおかずをリフォームする。

夕 食

薄切り牛肉のソテー（牛肉は翌朝の分も炒めます。）

魚介のトマトシチュー（固形ブイヨンと水煮缶詰で）

ポテトサラダ（2食分を作ってサラダ菜を添えて）

翌朝の朝食

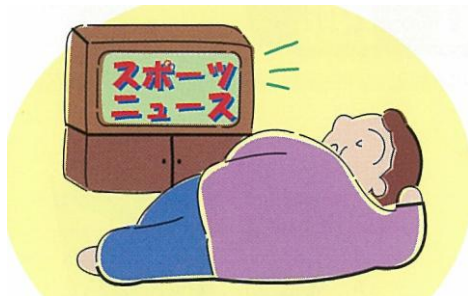
薄切り牛肉のおろし大根かけ

魚介入りトマトリゾット（ご飯を加えてひと煮立ち）

ポテトサラダのせチーズトースト（チーズ等のせて）



2 朝食をおいしく食べるために・・・



夜更かしをしない



夜食をしない



朝食までにリラックスの時間
（20～30分）をつくる

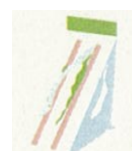
☆朝ごはんを食べる習慣がない方は・・・

前日に翌日の朝ごはんを準備しておきましょう！
まずは、何か食べる事からはじめませんか？

おにぎり



サンドイッチ



ヨーグルト



バナナ



買っていただくおすすめごはん

簡単朝食レシピ

♪カルシウムトースト♪

【材料4人分】

食パン（6枚きり）	4枚
マヨネーズ	少々
ひき割り納豆	2パック
しらす干し	大さじ4
とろけるチーズ	4枚



【作り方】

- ① 食パンにマヨネーズを薄くぬる。
- ② ①にたれとしらす干しを混ぜた納豆を広げ、その上にとろけるチーズをのせる。
- ③ オーブントースターで焼く。

♪朝から元気スープ♪

【材料4人分】

キャベツ	3枚
しめじ	1/2袋
ベーコン	2枚
コンソメ	2個
水	4カップ
塩・こしょう	少々



【作り方】

- ① キャベツとベーコンはざくざくと切る。
- ② しめじは、食べやすく手でちぎる。
- ③ 鍋でベーコンをからいりし、水とコンソメを入れ、①と②を加えて煮る。塩・こしょうで調味する。

【朝食こಂಡてクイズのこたえ】

和風・・・①、②、⑤、⑦

洋風・・・④、⑥