



## 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、朝の便の排出を助けます)
- 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、ワンラン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。



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）

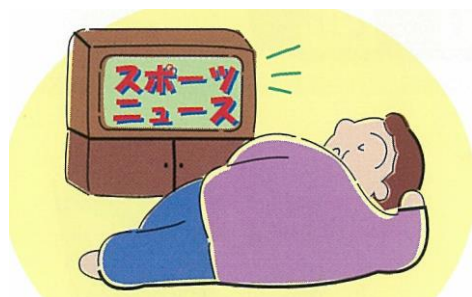
翌朝の朝食

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



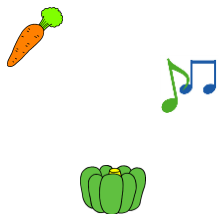
買っていただくだけのおすすめごはん

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。

【朝食こんだてクイズのこたえ】

和風・・・①、②、⑤、⑦

洋風・・・④、⑥