

。。。朝ごはんはパワーチャージしましょう!。。。

みなさんは朝ごはんを食べていますか？今の時期は生活リズムが崩れがちかと思しますので、朝ごはんをしっかりと食べて生活リズムを整え、心も身体も元気に過ごしましょう。

朝ごはんパワー

☀️ からだを目覚めさせる

朝ごはんを食べると体温が上昇し、朝から元気に活動できます。また、胃腸も刺激され、排便をスムーズにしてくれます。

☀️ 脳を働かせるエネルギーになる

お米やパンなどに含まれる炭水化物には、脳のエネルギー源となる「ブドウ糖」を多く含むため、朝ごはんを食べることで集中力・記憶力を高めてくれます。

☀️ 生活リズムを整える

野菜や果物には、ビタミン・ミネラル・食物繊維を含み、からだの調子を整えてくれます。また、日光を浴びて朝ごはんを食べることで生活リズムも整います。

洗ってそのまま食べられる生野菜・果物のほか、調理が簡単な冷凍野菜の活用もおすすめです♪

。。。 野菜・果物 。。。



。。。 納豆 。。。



牛乳・チーズも、たんぱく質やカルシウムを摂ることができ、おすすめです♪

。。。 ヨーグルト 。。。



。。。 たまご 。。。



手軽に用意できる
おすすめ食品

。。。 こんな朝ごはんはいかがでしょう? 。。。

【 ポン酢ナムル 】

〈材料：2人分〉

- ・冷凍ほうれん草 140g
- ・ポン酢 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・いりごま 小さじ1

〈作り方〉

- ① 冷凍ほうれん草を電子レンジ600Wで1分半加熱する。
- ② ポン酢・ごま油・いりごまを加えて混ぜたらできあがり。



【 わさび醤油卵かけご飯 】

〈材料：1人分〉

- ・温かいご飯 1杯
- ・生卵 1個
- ・鰹節 1パック
- ・小口ねぎ お好みの量
- ・醤油 大さじ2/3
- ・わさび 小さじ1/4

〈作り方〉

- ① 温かいご飯を茶碗に盛る。
- ② 卵を落とし、鰹節・小ねぎを散らす。
- ③ 醤油とわさびを混ぜ合わせて全体に回しかけたらできあがり。