



# おいしいえいよう



## 朝ごはんのすすめ

朝食を摂ることは体内時計をリセットしたり、肥満防止にも重要です。脳の栄養となる糖質はもちろん、脂肪分解やエネルギー代謝に関わる肝臓を活性化するたんぱく質、身体の調子を整えるビタミンやミネラルも欠かせません。基本的にはご飯やパンの主食、肉や魚の主菜、野菜やきのこなどの副菜を組み合わせます。



とはいえ、何かと忙しい朝、パンだけ、おにぎりだけというように糖質に偏りがちになってしまうことも多くなるかと思われま。

そこで、朝食の準備の簡素化をしてみましょう。

忙しい朝は、なるべく手間をかけずにサッと食卓に並べられる工夫をしておくとう無理なく継続できます。

出すだけでいいもの、作り置き、包丁を使わず調理できるもの、レンジの活用、冷凍食品、インスタントなど、うまくパターンを組み合わせましょう。

## 和食例

納豆、豆腐はすぐ食べられる



納豆



お浸し

作りおきすると便利



ご飯



味噌汁

一回分ずつ冷凍して置くことも

即席みそ汁でもOK



## 洋食例

レンジを利用してもOK



ベーコンエッグ



サラダ

前日に用意すると楽。果物にしてもよい

ロールパンなら出すだけ！



トースト



牛乳

カフェオレやココア、ヨーグルト



## たんぱく質を摂る

肉や魚の主菜は、朝からしっかり準備しようとするとう手間が多くなりがちです。調理に時間をかけられない朝でも、卵、豆腐、納豆、ツナ、ハム、乳製品などは手間をかけずに食べる事が出来るのでオススメです。

また、夕食を作るとき必要な分より少し多めに作り次の朝食に食べるなどすると、次の日の朝食の準備がぐっと楽になります。

☆手間をかけなくても良いもの

卵、豆腐、納豆、ツナ、ハム、チーズ、ヨーグルト、牛乳



☆フライパン一つで簡単調理

鮭、きのこもやしのソテー、目玉焼き、ほうれん草とコーンのソテー



## ビタミンやミネラルを摂る

身体の調子を整えるビタミンやミネラルは、野菜やきのこに豊富に含まれています。野菜はそのまま、もしくはちぎるだけで食べられるミニトマトやレタスなど、食べやすいものを買って置きしておくとう便利です。夜の内にレタス、キュウリ、コーンなどをタッパーに用意しておくとう朝は盛り付けるだけで済みます。また、レンジを活用して温野菜を頂くのもオススメです。

