



ちょう しょく 朝食について

あさ じかん ちょうしょく た かた おお
朝は時間がなく、朝食を食べないという方も多いのではないのでしょうか？

ちょうしょく ひ いちにち げんき ま からだ たいせつ やくわり
朝食にはその日一日を元気に過ごすために、身体にとって大切な役割があります。



○朝食の役割○

- 睡眠中に低下した体温を上げ、身体を目覚めさせる
- 睡眠中に消費したエネルギーを補充し脳を活性化させる
- 生活リズムを整える



ワンポイント

あさ た じかん
朝、食べる時間がない...

あさ しょくよく
朝、食欲がない...

てがる た しょうび 手軽に食べられるものを準備



ゆうしょく おお つく
夕食を多めに作っておき

あさ あた
朝は温めるだけにしておくと

てがる ちょうしょくしょうび
手軽に朝食を準備できます



ゆうしょく あぶらもの さ
夕食は油物を避け、
食べすぎないように

ま あ
混ぜ合わせるだけ！

てがる かんたん ちょうしょく お手軽！簡単朝食レシピ



たまご
ツナと卵で

たんぱく質をチャージ！

どうみょう たまご はん 豆苗とツナの卵のせご飯

■材料(1人分)■

- ・ご飯... 茶碗1杯分
- ・豆苗... 25g
- ・ツナ缶(ノンオイル)... 1缶
- ・マヨネーズ... 大さじ1
- ・卵... 1個
- ・醤油... 小さじ1
- ・七味唐辛子... お好みで

■作り方■

1. 豆苗はキッチンバサミで食べやすい大きさに切る
2. 1にツナ缶、マヨネーズを加えてよく混ぜ合わせる
3. 器にご飯を盛り付け、その上に2をのせる
4. 卵を加え、醤油をかけて完成



この しちみ どうがらし しょうゆ
お好みで七味唐辛子などかけ、チョイたして食欲アツ！

