

子どものやる気を伸ばしたい。

ムリせずダイエットしたい。

なんだかスッキリ起きられない。

朝食で応えられるかもしれません。



ムリしない朝食、
考えてみました。



いそがしい人も大丈夫、ムリしない朝食。

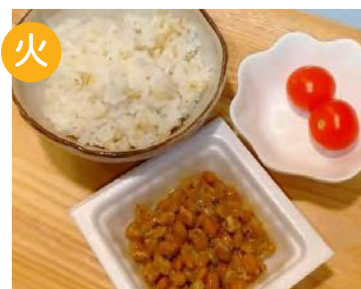
「炭水化物」「たんぱく質」「ビタミン」がそろってベスト！

作る派

お手軽メニューの一週間ローテーションで朝、悩まない



ラップ無し
600W
1分30秒



月:レンジたまご
(卵1個/牛乳 小さじ1/チーズ1枚/冷凍ほうれん草)
火:納豆とトマト
水:ツナ冷凍オクラ丼
木:目玉焼きごはんと冷凍ブロッコリー
金:カット油揚げと冷凍オクラのうどん
休日:チーズトースト
(冷凍ほうれん草ミックス/チーズ)&豆乳
サラダチキン冷凍ブロッコリーサンド

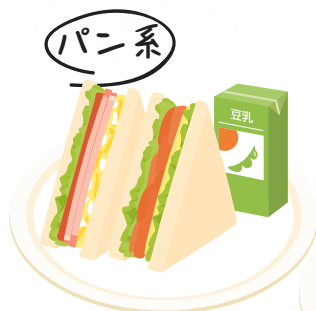


【子育て中のご家庭へ】ゆっくり食べられなくても
大人が朝食をとる姿をお子さんに見せてあげられるとベターです。
食習慣や味覚は子どもの頃に作られます。



買う派

片手で食べられる内容で考えました

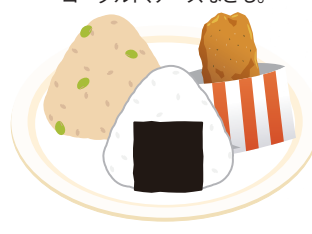


野菜ジュースも
ビタミン補給になります。
食物繊維はあまり残っていないので
昼と夜でチャージを。



米系

クリスピーチキンの
代わりにサラダチキンバー、
ヨーグルト、チーズなども。



子どものやる気を伸ばしたい

朝食を食べると脳や体のエネルギー源となり、やる気の源となります。
食べずにいると脳は集中できずイライラしやすくなったり、体は重く感じて元気がでません。

菓子パンやジュースは血糖値の急上昇・急降下を起こしやすいので、ご飯や食パン(調理パン)がオススメです。

ムリせずダイエットをしたい

食事をとると内臓が働いて体温が上昇し基礎代謝が上がります。つまり、やせやすくなります。一方食事を抜くと体は溜め込む方向に働きます。

生活習慣病の要因に、不規則な食生活があります。朝食を食べて、見た目も中身も健康美を目指してはいかがでしょうか。

なんだかスツキリ起きられない

朝食なしの場合、昼と夜に必要な栄養をとるのは難しいです。また、たんぱく質やビタミン等はまとめてとるより3食に分けた方が利用されやすく、心身が元になります。

夜の飲食量が多いと、消化で内臓に負担がかかり翌朝に疲れが残ります。

1日の元気は朝食のおかげ

たんぱく質もとると体温上昇効果がUP



食事量の割合を
朝3:昼3:夜4にしてみよう