

朝食が大切なことは

わかっている

でもまだ食べていないあなたへ

朝ごはんは**脳**や**体**の**エネルギー**となること、**やる気の源**であること
そんなことはわかっている！！

でも朝ごはんを食べなくたって体に不調はないし、朝は忙しくて食べる時間がない、

朝ごはんを使うお金ももったいないと思っているあなた！！

朝ごはんを食べないことが当たり前で、体のSOSに気づけていないだけかもしれません。

これからも長くつきあっていく自分の体と向き合ってみませんか。

朝ごはんの始め方 提案します。

そんな問題を解決する方法それは・・・



「ごはんなんて面倒くさくて炊かないよ。」というそこのあなた！

だまされたと思ってやってみてください。
お米を洗って線まで水を入れて後は炊飯器におまかせ！！

あっという間に炊きたて美味しいご飯のできあがり！
お休みの日・時間がある日にまとめて炊いて、おにぎりにしてしまえばいいのです！！

手作りおにぎりなら1個約
33円で作れます。

経済的で腹持ちも良い！

なんて素晴らしい！

◎美味しく冷凍おにぎりを作る方法

1. 炊きたてをすぐラップに包んで冷凍する！

2. おにぎりの下に

アルミホイルを敷いて急速冷凍！



食べる時に電子レンジでチンするだけ
なんて簡単なんだ・・・



△▼△ポイント▼△▼

おにぎりの具材には梅干し
やおかか、鮭、高菜など

「水分が少なく」

「味の濃い」

食材がおすすめです(*^-^*)

元気な未来のために

今の生活変えてみませんか？

