

# 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・・・



ごはんを  
炊く

「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？

