

朝ごはんパワー

NO.8

忙しい朝に『+1』でパワーUP!!

- ① 1日の始めに+プラス1 ごはん食 ⇒ 体でブドウ糖が作られ眠気もスッキリ!
- ② ごはんに+プラス1 みそ汁 (大豆) ⇒ エネルギー作りを助けるビタミンB群を含む
- ③ ごはんに+プラス1 卵 ⇒ 完全食品の代表。栄養価も高い!

ごはん食のススメ

ゆっくりブドウ糖が吸収される

↓

血糖値を緩やかに上昇させ、長時間維持
(血糖値：血液中に含まれるブドウ糖の量)

↓

お腹が空きにくい(腹持ちが良い)

↓

脳や体全体に十分にエネルギーが送られて

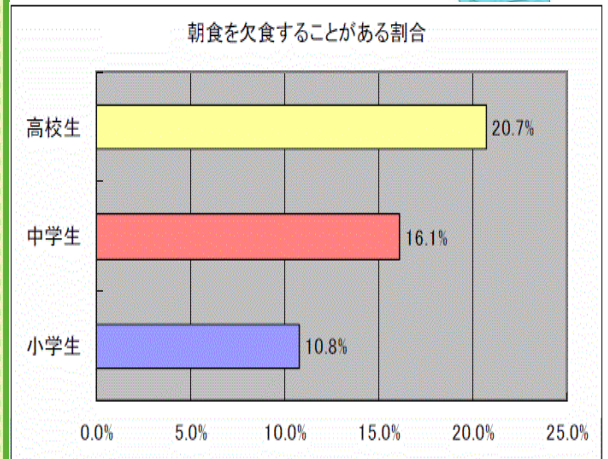
集中力が長く続く。疲れも貯まりにくい。

↓

学習効率UP!! 運動能力UP!!



朝ごはんを毎日必ず食べよう!



文部科学省 HP「青少年の意欲をめぐる現状と課題」より抜粋

『マグカップで楽チーン リゾット朝ごはん』

【材料】

- ご飯・・・お茶碗一膳分
- カップスープの素・・・一袋
- 牛乳(または水)・・・150～180cc
- 溶けるチーズ・・・スライス一枚
- 黒こしょう、パセリ・・・お好みで

できあがりは
とても熱いので
ヤケドに注意!

【作り方】

全ての材料(チーズは上にのせる)をマグカップに入れ、レンジ(600W)で約2分30秒温め出来上がり!

