



「人間力を高める食」でビジネスを成功させよう

新年の計は

早寝・早起き・朝ご飯にあり

― 肥満予防に健康朝食のすすめ

朝食は体の働きのスイッチをONにする役割があり、ダイエツトしたい人ほど「朝はしっかり」を意識する事で代謝アップが期待できます。

朝食をとらない、寝る時間が遅いなど生活リズムの乱れが肥満の真の原因とも言われています。生活習慣病の予防に朝食をしっかり取って体づくりに取り組む為に、まずはたっぷりの野菜を朝食に加えて

朝食でとりたい栄養素

糖質(穀類)やたんぱく質、野菜などバランス良く摂取する事が肝要。豆腐や納豆、味噌汁などの大豆製品、のり、卵に代表する昔ながらの朝食は正に健康朝食。

何をいつ食するか…時間栄養学から

同じ牛乳でも朝は便秘予防に、夜はカルシウムが沈着するので骨が強くなるなど同じ食材でも食す時間により体への影響が変わる為、食し方が重要。

肥満予防に野菜たっぷり ジンジャーほっとスープカレー風味

しょうがやカレー粉は体を温め内臓の働きを活発にして代謝を促進し、免疫力が高まる効果あり。



<材料&作り方> 2人分

しょうが:1カケ/刻み野菜やきのこ等(好みの野菜で):カップ2/オリーブ油:小さじ1/水:カップ3/固形スープ(クノール):1個/塩・胡椒:適宜/カレー粉:小さじ1

- ①しょうがはみじん切り、野菜は1.5cm角に切り、しょうが、野菜の順にオリーブ油で炒める(今回はジャガイモ、ずっきーに、人参、かぶ、玉ねぎ、いんげん、ピーマン、しめじで)
 - ②①に水を入れ温め、野菜が柔らかくなったら固形スープと塩、胡椒で味を整える
- ※スープに御飯を入れ、雑炊風にしたり、卵やチーズを入れて食しても美味

肥満予防に野菜たっぷり モーニングアボカド ヨーグルト味で簡単朝食を

森のバターと呼ばれるアボカドは栄養価が高くヘルシーな果物で各種ビタミン、鉄やリンなどのミネラル、たんぱく質、血液をサラサラにしコレステロールを減らす不飽和脂肪酸も多く、食物繊維は便秘予防に効果的。腸内環境を整えるビフィズス菌が多く含まれるヨーグルトで食す。



<材料&作り方> 2人分

完熟アボカド:1個
ヨーグルトソース「ヨーグルト:1個/レモン汁:半個分/マスタード/塩/胡椒」

- ①アボカドを二つに割り、種を取りそのまま又はスプーンでくりぬき皮に戻す
 - ②ヨーグルトにレモン汁、マスタード、塩・胡椒を入れ混ぜあわせ、アボカドにかけて食す
- ※アボカドにチーズをのせオーブントースターで焼くアボカドのチーズ焼きも健康的な一品他にアボカドのヤマモのすりおろしかけ等、和洋様々な食材と良くなじむ

土屋 品子のプロフィール

埼玉県在住。料理研究者としてテレビ、雑誌、講演等で活動。短大客員教授(比較食文化)。地元で料理教室「食育」を開催。東急クリエイティブライフセミナー「BE」講師。栄養士。ホームヘルパー2級。モダンフラワーアレンジメント主宰。前衆議院議員。