

旬をいただく!!

カラダの中から美活しシピ

2月は **カリフラワー** をピックアップ

カリウム・ビタミンK・ビタミンC
が豊富に含まれています。

～カリフラワーのカレーマヨチーズ焼き～ (4人分)

★カリフラワー	1/2 株	★マヨネーズ	大さじ3
★ツナ缶 (小)	1 缶	★カレー粉	小さじ1/2
★とろけるチーズ	40g	★塩	ひとつまみ
		★こしょう	少々

- ① **カリフラワー**は水に浸けて洗い、一口大の食べやすい大きさに切り、ラップをして電子レンジ (600W) で3分加熱する。
※カリフラワーの水分が出ていたら捨てる。
- ② ボウルに★を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②に**カリフラワー**・ツナ缶を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱皿に③を入れ、チーズをのせてトースターでこんがり焼き目がつくまで焼く。



～カリフラワーとえびのタルタルサラダ～ (4人分)

★カリフラワー	1/2 株	★マヨネーズ	大さじ3
★むきえび	12 尾	★レモン果汁	小さじ1
★片栗粉	小さじ1	★塩	ふたつまみ
★卵	2 個	★こしょう	少々

- ① **カリフラワー**は水に浸けて洗い、小房に分ける。えびは背わたを取り除き、片栗粉を薄くまぶす。
- ② 鍋にお湯を沸かして塩 (分量外) を入れ、**カリフラワー**を茹で、ザルに上げて冷ます。
残ったお湯にえびを入れて1～2分ほど茹で、火をとおしたら冷水にとって冷まし水気をきる。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、卵を入れて8～10分間茹で、ゆで卵を作る。
- ④ ボウルに★を入れて混ぜ合わせ、**カリフラワー**・えび・ゆで卵を加えて卵を潰しながら混ぜ合わせる。



元気をチャージ 朝ごはん

～朝食を食べる
メリットって？～



朝食を食べるメリット 1

頭の回転が良くなる!

朝食で脳のエネルギーとなるブドウ糖をとらないと、集中力がなくなり、仕事や勉強の効率も下がります。また、1日中だるさや疲労感を感じやすくなります。



朝食を食べるメリット 2

ダイエット効果!?

朝食をとることで、食欲刺激ホルモンが減り、食欲抑制ホルモンが多くなるため日中の食欲が抑えられます。逆に、朝食をとらずに空腹の状態では昼食をとると空腹を感じやすくなり、食べ過ぎや間食の原因になることもあります。

朝食を食べるメリット 3

健康的な身体を保つ!

朝食には、寝ている間に消費したエネルギーを補充し、脳を活性化させることで身体を目覚めさせたり、睡眠中に低下した体温を高めて、生活リズムを整える役割があります。



朝ごはんには何を食べた方がいいの？

栄養はバランスよくとるのが理想です。朝食は、次の5つのグループからバランスよく食べるように心がけましょう。忙しい時は、【炭水化物+たんぱく質】だけはとりましょう。

ご飯・パン・お餅

でんぷんが消化され、脳のエネルギー源になる。



海藻・野菜・きのこ

排出を助ける食物繊維を含む。

野菜・きのこ・果物

カラダの調子をととのえるビタミン類を含む。



肉・魚・卵・大豆・大豆製品

眠っている間に低下した体温を上げる。

牛乳・乳製品・小魚

不足しがちなカルシウムを補給する。

