

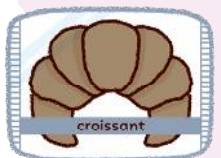
朝食をきちんと食べましょう!

新生活の始まる4月。元気に1日をスタートできるように、朝食をバランスよく摂るコツをご紹介します。

STEP 1

まずは「朝食習慣」を!

「朝食は食べない」という方も、新生活を機に、パンやおにぎりなど、食べやすいものから「朝食習慣」を始めましょう。



STEP 2

相性のよいものをプラス!

パンと相性のよいハムやチーズ、ごはんと相性のよい納豆やとうふなど、手間入らずの食材を1品加えると、栄養バランスがアップします。



STEP 3

バランスを考えてプラス!

朝食にもすべての栄養素が必要です。

- ①パンやごはんなどの主食
- ②スープやみそ汁などの汁物
- ③肉や魚、卵、などの主菜
- ④サラダなどの副菜
- ⑤果物

といった形でそろえれば、多くの栄養素を摂りやすくなります。

PERFECT 牛乳をプラス!

牛乳はほぼ完全栄養食品とされています。朝食に牛乳を1本追加することで、栄養バランスがよくなります。



①パンやごはん
サンドイッチなら
③④も同時に
摂れます。

④サラダ
ハムやチーズ、ツナ、
とうふなどを使えば
③もクリア!

⑤果物
旬の果物は
栄養豊富。

③肉や魚や卵など
野菜オムレツなら
④も網羅できます。

②スープやみそ汁
具沢山にして③④を
兼ねるのもおすすめ!

今月のヘルシーメモ

日本人間ドック健診協会
推薦®



180ml

森永カルダス

宅
配
専
用
商
品

新生活のおともに森永カルダスを!

桜も咲いて、気分も新たになる4月。カルシウムや鉄分、ビフィズス菌など栄養価の高い森永カルダスを飲んで1日を元気にスタートさせましょう。

お届け価格: 130円(税込み)/1本

☆配達曜日に合わせて1本からお届けします。
☆通常の配達に合わせて、月数回のお届け等、ご希望を承りますので、お気軽にお問い合わせください!♡
☆お問い合わせ・お申込みは、お電話等どうぞ