THIS MONTH'S TOPIC
特集

朝ごはんを食べよう

「朝ごはんを食べたらいいことがたくさん」とわかっていても、朝の時間は忙しい。
仕事や家事・育児、勉強や趣味…やることたくさんの毎日で、朝ごはんがおざなりになっていませんか。
世代・ライフスタイル別の食生活の課題やポイントを知って、心も体も活力みなぎる毎日を送りましょう。

とはいえ、朝ごはんの準備、買い出し大変ですよね…

そこで

朝ごはんの準備 スピードアップのポイント3つ！

point1 下ごしらえで手間いらず…夕食の支度と一緒に、次の日の朝食の材料を準備。あらかじめ切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りももちろんアリ。

point2 そのまま食べられるチーズや果物など、調理しなくていいものを準備しておきましょう。

point3 パターンを決めるとメニューで悩みません。〈お決まりパターン〉プラス1品するだけでレパートリーに幅が出ます。

「朝食の工夫3カ条」(農林水産省)(https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/oneday/morning2.html)をもとに作成。

＋

アイデア1 朝ごはん食材の買い足しに有能!!

「食品 共同購入 Harvest（ハーベスト）」

チラシで時短買い物!!　タイパUP!

食欲のない朝も飲み物で胃をwake up

- 信州まるごとりんごジュース
- 日向夏ジュース

牛乳に溶かすだけ 果物のおいしさそのまま フリーズドライ

- ザク切りいちご

プラススープで充実朝ごはん

- いつものおみそ汁10食バラエティセット
- 本格派たまごスープ
- 一杯の贅沢きのこと生姜のスープ

おいしさ長持ち コモのパン

- 毎日クロワッサン　ほか

保存料無添加で長期保存(50日～)可能。

美味しさ長持ち KOUBOのロングライフパン(60日)

- アップルパイ

ごはん派 パン派 両方うれしい!!

定期的に安心・安全なお米が届く「契約栽培米」

中谷農事組合の皆さん

豊岡市にある中谷（なかのたに）地区の33軒の農家が一つになって農業に取り組んでいます。六方銀米の特長は、なんといっても粘りのつよさ。冷やごはんでもおいしく召し上がっていただけます。

コウノトリの生育に必要な環境を守りながら、安心・安全なお米を栽培しています。

中谷のどこかにはコウノトリ

教えてくれた人
中谷農事組合法人
理事　福本 明美さん

申込方法など、詳細は16ページでご案内♪

カラダにいい水でご飯を炊こう！

電解水素水整水器
TRIM ION Refine

電解水素水は炊飯や飲み水に、酸性水は洗顔や食器洗いに、浄水は飲み水にと用途に合わせて使い分けできる整水器です!

共同購入、ここが推し！

おすすめするには、ワケがある

国の基準より**厳しい基準をクリア**した商品で、安全性はもちろん、**会員の声にこたえた商品構成**を展開しています!

共同購入の注文ってどうするの?
頼んだ商品はいつ届く?
「いまさら聞けない共同購入」は知っトク!厚生会20ページへ

会員が育てたお米や野菜をお届けする
「会員の八百屋さん」19ページへ

世代・ライフスタイル別

朝ごはんの例＆食生活のポイント

「世代・ライフスタイル別トピックス」(農林水産省)(https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/index.html)をもとに作成

ジュニア世代

牛乳・乳製品は大人より少し多めに

成長期には、強い骨や歯をつくる**カルシウム**を摂取することや、**いろいろな食べ物をバランスよく食べて多く栄養をとることが大切。**スポーツをしている場合はおにぎり1個または食パン1枚多めに食べましょう。

昼・晩ごはん食事例

10〜11歳の朝食例

- ロールパン2個
- 目玉焼き
- リンゴ半分
- 野菜スープ
- ヨーグルト

女性

「ごはんは太る」は誤解!

低カロリーで腹持ちが良いごはんとビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な緑黄色野菜も取り入れて、**和食中心の食事**を。旬の野菜と果物をたっぷりとって皮膚などを健康に保ち、食物繊維で「腸の掃除」をして腸内環境を整え、便秘を予防しましょう。

昼・晩ごはん食事例

20歳代女性の朝食例

- ごはんふつう盛り 1.5杯
- ジャガイモの味噌汁
- 目玉焼き
- キウイフルーツ 1個
- ヨーグルト

若者単身者

朝食の欠食率が一番高い世代。夜更かしや、夕食の時間が遅く、体内リズムが崩れがち。1分でも寝ていたい、食欲がわかないという人は、**起きてすぐに水や牛乳、野菜ジュースを飲んで胃を目覚めさせるのがおすすめ。**

昼・晩ごはん食事例

20歳代男性の朝食例

- おにぎり 2個
- ゆでブロッコリー
- ヨーグルト
- ミカン 1個

手軽に食べやすいもので毎日朝食を食べる習慣を

シニア世代

薬味や美しい盛り付けで食欲をアップ

加齢とともに内蔵の機能が低下、食欲不振になりがち。低栄養は老化のスピードを早めます。**いろいろなものを“しっかり”食べることが大切。**

昼・晩ごはん食事例

シニアの朝食例

- ごはん小盛り
- ジャガイモの味噌汁
- 目玉焼き　リンゴ半分

中高年男性

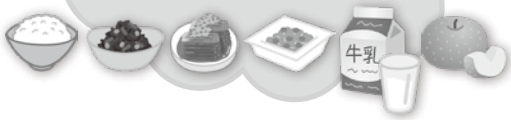
ゆっくりよく噛んで食べて満腹感を

早食い、揚げ物やお酒を控えましょう。ゆっくりよく噛んで食べることで満腹感を。**毎食、主食+副菜+主菜を組み合わせて食べましょう。**外食するなら定食タイプがおすすめ。

昼・晩ごはん食事例

中高年男性の朝食例

- ごはん大盛り 2杯
- ひじきの煮物
- ほうれん草のおひたし
- 納豆
- 牛乳 コップ1杯
- ナシ半分



産地直送　くだものもお届け!

旬のくだもので、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとろう♪

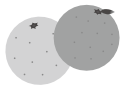
四国八幡浜からのおくりもの
日土段畑そだちとは…
できる限り農薬の使用を控えた栽培に努め、安全で新鮮な果実をお届けする生産者の会。

10月	11月	12月	1月	2月	3月

日土段畑そだちみかん
防腐剤、ワックス不使用、小ぶりで甘みが強いのが特長
受付 → お届け

サン・ふじりんご
山形・長野・青森県産　袋をかけず太陽の光をたくさん浴びることで甘くておいしく育つ
受付 → お届け

日土段畑そだちいよかん
ワックス不使用
受付→お届け



日土段畑そだち段畑デコ
清美とポンカンを交配した品種、糖度が高く甘みと酸味のバランスが良い
受付→お届け

食事宅配サービス　nosh（ナッシュ）

＼初回限定／
2,000円 OFF

- 糖質ハーフチョコクロ
- プロテインバー

メニューを選んで朝食タブをクリック ▶