



コロナ禍で迎える年末年始を 元気に過ごすために！

年末年始は遅い時間まで飲食して夜更かしをしたり、朝寝坊して食事の回数が減ってしまうなど生活が乱れがちです。免疫力を上げて元気に過ごすためには、規則正しく3回の食事をバランスの良いたべることが大切です。

朝日を浴びてきちんと朝ごはん！



朝日を浴びて、きちんと朝食をとることで、体内時計がリセット。代謝があがり1日元気に過ごす事ができます。

朝食には、エネルギー減のごはんと、納豆や卵等のたんぱく質のおかずを組み合わせ、具沢山の温かい味噌汁がおすすめです。



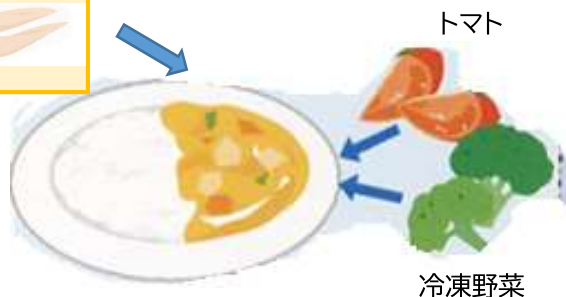
昼食は簡単料理でも彩りよく！

昼間は1日の中で代謝が良く、最も栄養素が利用されやすい時間帯です。簡単にすませがちな昼食ですが、食品数を多く彩り良くしましょう。

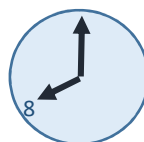
冷凍野菜、カット野菜、缶詰めやレトルト食品を、簡単料理にプラスできるよう、買い置きしておく便利です。



レトルトカレーに、冷凍野菜
サラダチキンをプラスする。



休日の夕食は早めに済ませる！ 食事もお酒も20時まで



20時以降は体内の時計が「脂肪蓄積モード」に切り替わります。早い時間の夕食は、エネルギーとして消費されやすく、脂肪の蓄積を防ぐことができます。主菜には魚や大豆製品、脂肪の少ない肉、野菜中心の食材を、油を控えた調理方法で召し上がってください。胃腸への負担も軽くなり、翌朝おいしく朝ごはんが食べられます。





簡単にバランスが整う どんぶり1つでたべる味噌汁(スープ)



コロナ禍を元気に過ごすには、栄養バランスの整った食事をする事が大切です。
冷蔵庫の野菜室や冷凍庫、乾物などを使って暖かい栄養満点のおかず味噌汁や
スープを食べましょう。

たべる味噌汁(スープ)は**主菜**食品と**野菜**食品をたっぷり入れること。



*味噌などの発酵食品は
腸内環境を整えて、
免疫細胞を活性化！

●おすすめ買い置き便利食材

主菜



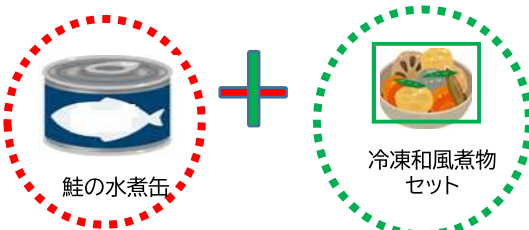
たんぱく質は免疫細胞を作る原材料！

副菜

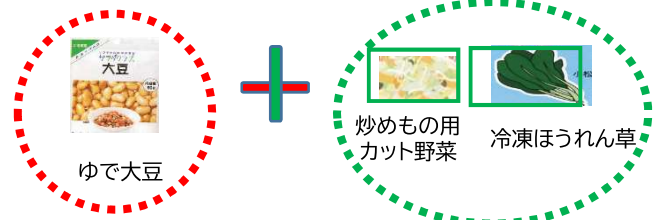


緑黄色野菜に多く含まれるビタミンA・C.Eは、
鼻やのどなどの粘膜を潤しウイルスの侵入を防御。
食物繊維で腸内環境を整えて、免疫細胞を活性化！

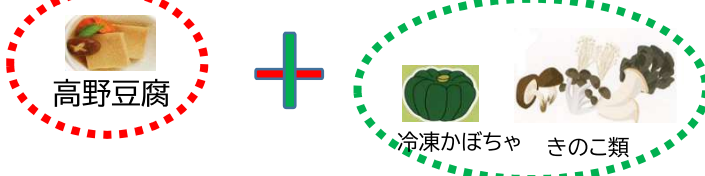
●鮭と和風野菜の味噌汁



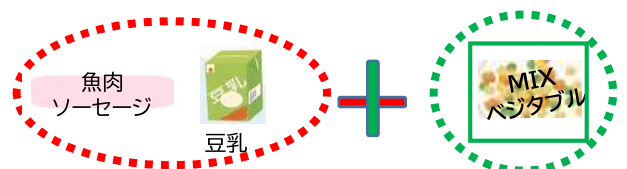
●ゆで大豆とカット野菜のコンソメスープ



●高野豆腐ときのこの味噌汁



●魚肉ソーセージと野菜の豆乳スープ





冷凍・レトルト食品でも 主食・主菜・野菜をそろえて栄養バランス満点に！

□冷凍そばでけんちんそば



冷凍和風煮物野菜



卵



麺つゆに冷凍そばと野菜を入れる。仕上げに卵を落とす

□冷凍チャーハン+レタス



レタス



魚肉ソーセージ



チャーハンをレンジで加熱する時に、ちぎったレタスとカットしたソーセージを混ぜる

□レトルトカレーでさばカレー



冷凍ブロッコリー



さばの味噌煮

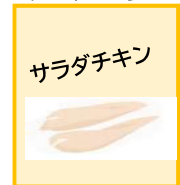


レンジで温めた、冷凍ブロッコリーとさばをレトルトカレーに混ぜる

□冷凍ペパロンチーノ +きのこ・サラダチキン



きのこ



サラダチキン
又は
ささ身フレーク



パスタをレンジで温める時に、きのこも一緒に温める。食べる時にチキンをトッピング

□レトルト味噌汁



冷凍ほうれん草



カットわかめ



鍋でお湯を沸かす時に、冷凍ほうれん草も温め、仕上げにわかめと味噌を入れる

□コーンスープ+豆乳スープ



ミックスベジタブル



豆乳

コーンスープ



鍋に豆乳、ミックスベジタブルを入れて温め、仕上げにスープの素を入れる