



# Breakfast

## オリーブオイルで 朝ごはん

なに作る？

なに食べる？



### キレイにやせて元気をキープするなら 朝ごはん抜きは絶対NGです！

朝ごはんは、朝昼晩の三食の中でも一番重要。朝食を抜いてしまうと、エネルギー不足のまま一日をスタートすることになるので、体が十分に機能しません。また、エネルギーが著しく欠乏した状態が続くと代謝も低下し、食事を摂った時に必要以上に脂肪を蓄えようとするので、痩せにくい体になってしまいます。

### 1日の始まりは、たっぷり食べて 朝から快腸が健康の秘訣です。

トイレに行きたくなる便意は、朝に強く起こりやすいので、家を出る前に用を済ますのが理想的です。そのために大切なのは、腸を動かすこと。食物繊維が豊富な野菜と消化管のすべりを良くするオリーブオイルをたっぷりにとって、腸に溜まった便をすっきり排泄しましょう。

### お寝坊さんには、ドリンクやスープで さっと済ませる“飲む朝ごはん”を。

朝目覚めたばかりの体に必要なのは、水分と野菜とフルーツ。特に水分は、腸を動かすスイッチ役にもなるので、食物繊維がたっぷり入ったフレッシュジュースやスープを飲みましょう。ミキサーを上手に使えば、時間がなくて料理をする余裕がなくてもすぐに作れて、手軽に栄養補給できます。

### いつものメニューにほんの数滴、 かけるだけでおいしくて気分も上がる！

忙しい朝は食事が粗末になりがちですが、たとえ時間がなくても、体のためには少しでも多くの栄養素を取り入れなくてははいけません。そこでおすすめなのが、エクストラバージンオリーブオイル。パンにつけたり、サラダや冷や奴に数滴垂らすだけでも風味が増すので、朝からおいしく、贅沢な気分になれます。



ビタミンと食物繊維を  
たっぷり食べる、飲む!

### Menuのポイント

オムレツなどの卵料理に使うバターは、オリーブオイルに替えて。フレッシュな風味が加わり、悪玉コレステロールの上昇も抑えられます。

### Menuのポイント

ビタミンたっぷりの生野菜とパンやご飯+オリーブオイルのワンプレートメニューで、エネルギーチャージ! 朝のお通じもすっきりです。