

祝 入学

あれもこれも手に入りたい!

キレイに磨きをかける♡ 女子力UP! 朝ごはん

新常識!? ココロとカラダに効く朝ごはん

気になる先輩に
顔色いいねって
言われちゃった♡

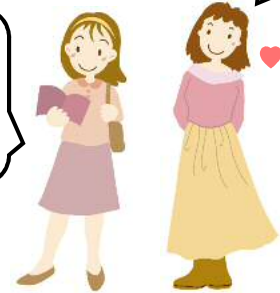
ココロに
〈集中カ〉

眠いアタマにブドウ糖を送って、
オシャレやメークに欠かせない
集中力をゲットしよう!

カラダに
〈美容カ〉

朝、昼、夕と1日3食食べることは
太りにくいカラダづくりの基本。
さらに、便秘解消にもつながるから、
カラダの中からキレイになれる!

食事の回数を
へらせばやせると
思っていたけど
違うみたいね!



お手軽! 栄養バランスばっちり!

キレイをつくる朝ごはんレシピ

とろーり♡バナナヨーグルト

バナナをつぶし、
ヨーグルトを加えて
混ぜるだけ!
★きなこを加えると
カルシウムUP!

*約100kcal
【バナナ1本、ヨーグルト
大さじ3杯で作った場合】



ハニートースト

トーストしたパンに
はちみつをぬる。

*約200kcal
【食パン6枚切り1枚にはちみつ
大さじ1杯をぬった場合】

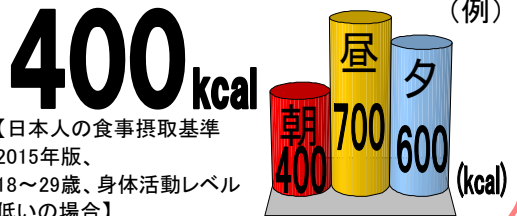
お肌ハリハリ☆サラダ

レタスを手でちぎり、ハムや
ソーセージ、ミニトマトをのせ、
お気に入りのドレッシングを
かければ完成♪

*約100kcal
【レタス、ハム2枚、ミニトマト2個、
ドレッシング大さじ1杯の場合】

*約400kcal

〇女子大生、朝ごはんエネルギー量のめやす
(例)



女子力UPの秘訣を
もっと知りたい!
よくばりガール必見♡

ASAGOHAN



若い人 朝ごはん リーフレット

検索

超簡単朝食レシピなど、朝ごはん情報掲載中