

祝

入社

美と健康を手に入れる

HAPPY♡朝ごはん

新常識!? ココロとカラダに効く朝ごはん

ココロに
〈集中カ〉

眠いアタマにブドウ糖を送って、オシャレやメイ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！

朝ごはんを食べるようになってから肌の調子がいいみたい♪



私は冷え性が良くなった気がするわ♪

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

フルーツヨーグルト

好きなフルーツ（写真はバナナ）にヨーグルトをかけ、お好みで砂糖やはちみつをプラス！

* 約50kcal
【バナナ半分にヨーグルト大さじ1杯をかけた場合】



パンプキンサンド

冷凍かぼちゃをレンジで温めてつぶし、マヨネーズ、塩、こしょうを加えて混ぜたらロールパンにサンド♡

* 約300kcal
【ロールパン2個、冷凍かぼちゃ2個で作った場合】

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450kcal

〇20代女性、朝ごはんエネルギー量のめやす



仕事も、恋も、
もっとキレイになって
がんばりたい！
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