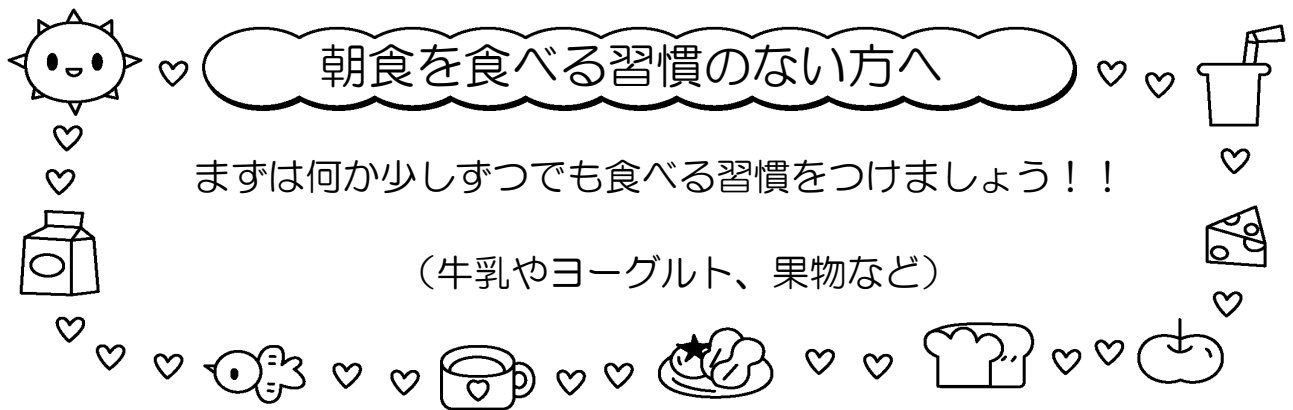


朝食をとる工夫

1. 夕食を少し軽くする。
2. 夜食を食べない。
3. 夜更かしをしない。
4. 朝、30分早く起きてからだを動かす。
5. 手早く簡単な調理方法を取り入れる。

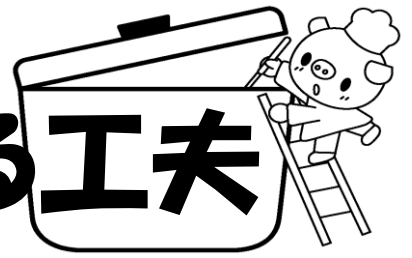


外でのメニュー選びにひと工夫

1. サラダやスープで野菜をとる。
2. ドリンクは牛乳や野菜ジュースを。
3. 幕の内弁当など野菜の多いものを選ぶ。
4. おにぎりやパンなどの主食だけでなく、副菜や主菜も一緒に買う。
5. サラダバーがあれば利用してしっかり野菜をとる。



手軽に調理ができる工夫



電子レンジを上手に活用しましょう！！



電子レンジなら温める・解凍する・茹でる・蒸す・煮るなど様々な調理が可能です。野菜・肉・魚・卵などの食材をケースに入れて電子レンジでチンすれば、火を使わず、片付けも簡単です。さらに、シリコン調理器具があると便利です。

市販品を上手に活用しましょう！！



カット野菜や冷凍野菜、缶詰や乾物（乾燥ワカメなど）を活用すると便利です。

夕食の残いや常備菜を上手に活用しましょう！！



夕食の残りを活用したり、おかずを多めに作って冷凍しておくると便利です。

調理器具を上手に活用しましょう！！



包丁の代わりにキッチンばさみやピーラーを使えば簡単に調理ができます。また、小分け用に冷凍保存用袋や密封できる保存容器を活用すると便利です。だしは、だしパックなどを利用すれば簡単にだしがとれます。