

【目玉焼きのっけごはん】^{休日用}です!

〈材料〉

卵
ごはん
しょうゆ
ツナ缶
キャベツ
マヨネーズ



〈作り方〉

- ①卵焼きを半熟に焼いて温かいご飯にのせてしょうゆを少々おとす。
- ②キャベツをざく切りにして塩ゆでにし水気をきり、ツナ缶を混ぜ合わせてマヨネーズであえ、塩こしょうする。

休みの日に作ることが多いけれど、普段の朝ならツナサラダは夕食分に多めに作り、目玉焼きは半熟に焼いて冷蔵庫に、朝はラップに数カ所穴をあけレンジでチンしてごはんにのせます!!

リズムよく生活して心も身体も元気に!

「体内リズム」と「生活リズム」



朝食が大事なワケ

「体内リズム」と「生活リズム」にズレが生じると、からだにとって大きなストレスになり、しっかり活動することができず、感情が不安定になってしまうことがあります。

「体内リズム」と「生活リズム」のズレをなくすには、朝食をしっかりとることが大切です。朝食を食べるためには、夕食の時間も大切です。夕食が遅いと朝寝坊して時間がない、朝お腹が空いていなくて朝食を食べられないなど、悪いリズムができてしまいます。そのため、快適なリズムをしっかり身体で覚えていくことが大切です。そのためにも、毎朝しっかり食べる「習慣」をつけましょう。