

朝、なかなか食欲が出ないあなたは・・・

食欲アップのために、 こんな1品から朝食習慣をはじめませんか？

食欲がなくても、とりあえずひと口でもお腹の中に食べ物を入れることで、胃腸が刺激されて食欲がわいてきます。まずは食べやすい食品から習慣づけていきましょう。

食欲がなくても！おすすめ食材

・牛乳・果物・ヨーグルトなどの口当たりのよいもの



・パンなど、調理をしなくても簡単に食べられるもの



食欲がない日にも、簡単に用意でき、
食べやすくおすすめですよ。

慣れてきたら・・・

+ワンステップ☆

☆ヨーグルト

→シリアルを混ぜる
果物にかける

☆食パン

→ハムやレタスをはさむ
バナナをのせて焼く
などなど・・・