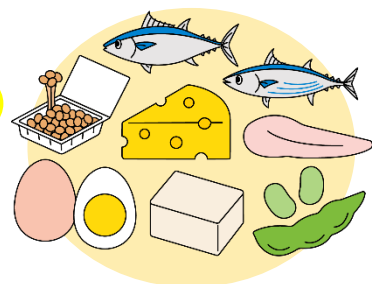


## もぐもぐ ポケット

忙しい朝! 大事な朝ご飯! (プラスワン!)

# いつもの食事に+1!

朝の目覚めは、タンパク質で…スイッチON!  
タンパク質は身体を作る重要な栄養素です。  
日本人はこのタンパク質が不足しがちと言われています。  
いつものお食事にちょこっとプラスしてタンパク質  
量を増やし、健康な身体作りを目指しましょう!



## 忙しい朝に料理するのは大変…

タンパク質を多く含む食材は、  
肉、魚介類、卵、大豆、乳製品などですが、  
忙しい朝に調理をするのは大変ですね。  
そんな忙しい朝は、いつものお食事にプラスしてみましょう!

### 和食

味噌汁+油揚げ



白米+納豆



### 洋食

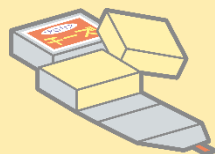
パン+チーズ



### デザート

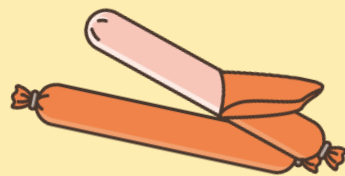
ヨーグルト

ベビーチーズ



### おススメ!

魚肉ソーセージ



にんじんやきゅうり  
inちくわ



手軽にタンパク質を摂りたい場合はそのまま食べても美味しい魚肉  
ソーセージやちくわがおすすめ! ちくわは中ににんじんやきゅうり  
を入れるだけで一品になりますね♪