

朝に野菜を食べよう♪

モーベジ!

Let's start Morning Vegetable



朝に野菜を食べたら

「お肌の調子がいいかも」

「お通じが良くなったかも」

「気分がいいかも」

モーニングベジタブル。略してモーベジ。

モーベジ生活で「なんかいいかも」

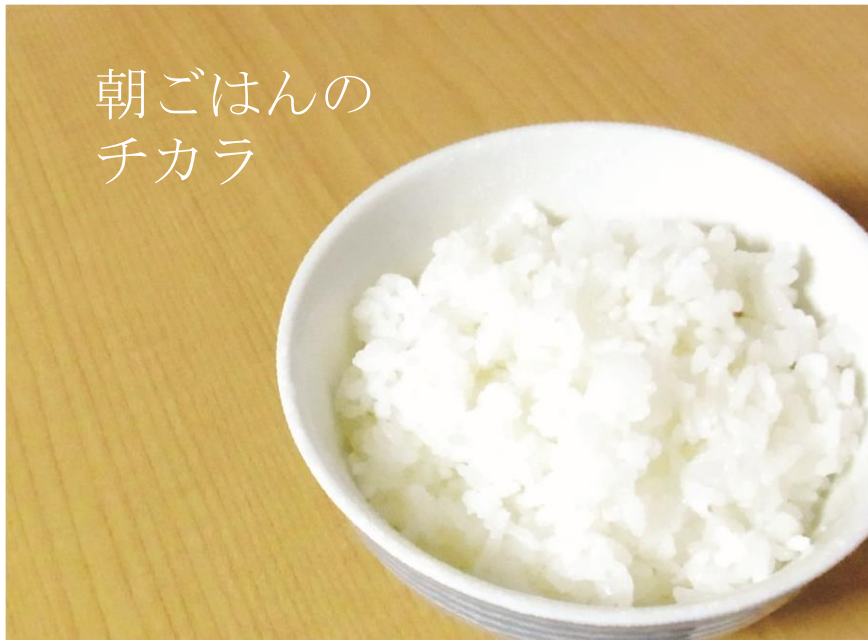
はじめませんか。

「朝食を毎日たべるようになる」

「朝食の内容が充実する」ように

太白区ではモーニングベジタブルを推進しています！

朝ごはんの チカラ



●カラダの目覚ましスイッチ

朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温があがり、脳やカラダを刺激しカラダの目覚めがよくなります。腸も刺激されるので、スムーズな排便につながります。

●脳のエネルギー源

脳を働かせるエネルギー源は、睡眠中にほとんど消費されています。朝はどんな人でもエネルギー不足の状態。午前中のエネルギー源は、朝ごはんです。

●肥満ストップ

朝ごはんを食べないと、昼食、夕食の食事量が多くなってしまいます。また、夜遅くに食べる→朝に食欲がない、という悪循環は肥満への道まっしぐらです。朝ごはんを食べるルートに切り替えましょう。

野菜の チカラ



●健康力アップ

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、健康維持のために必要な栄養素がたくさん含まれています。目標摂取量は、1日350gです。トマト半分、きゅうり1本が約100gです。

●お肌スベスベ

お肌は、食べ物によって作られます。高価な美容クリームやたくさんのサプリメントより、たっぷりの野菜を食べて、まずはキレイなお肌を作りだすことが大切です。

●ダイエットの味方

たくさん食べても、カロリーが少ない野菜は、ダイエットの味方。野菜だけ食べていても、健康的にやせることはできませんが、野菜は満腹感が得られやすく、食べすぎを防いでくれます。

モーベジ生活へのステップ

あなたはどのステップからですか？

自分の朝ごはんを振り返ってみて、ステップアップしていきましょう。

すでにモーベジを実践している人はそのまま続けましょう！

ステップ 1

朝ごはんを毎日食べよう！

「朝ごはんなんて食べなくても平気」と思っていないですか？それは気のせいです。まずは朝ごはんを受け入れるカラダにしましょう。とりあえず、毎朝何かを口にすることから「習慣」づくりを始めましょう。



バナナ



コーンフレーク



ロールパン



カフェオレ



ミルクティー

ステップ 2

おかずを食べよう！

「何かしら口にはしているけど…」という人は、もうひと手間加えてみましょう。



ハムチーズトースト



ごはん + 納豆



コーンフレーク + バナナ

ステップ 3

モーベジ生活へ GO !

ホームページでモーベジ生活が充実するレシピを紹介しています。参考にして、やれることから始めてみましょう！



～モーベジ生活へのヒント～

1. 前の日に準備する

前の日の夜に、朝に何を食
べるか 決めておきましょ
う。

2. ちょっと早く起きる

あと10分、早起きしてみ
ましょう。

10分あれば、1品多く食
べる余裕かできます。

3. とりあえず、 やってみる

「とりあえず1週間だけ」

「とりあえず週末だけ」

気楽にモーベジ。これが大
事です。

4. 仲間をつくろう

「今日、モーベジした？」

「このモーベジいいよ」

仲間といると、モーベジ楽
しい。



モーベジ生活で

1日のスタート気分爽快！ カラダも気持ちも元気になる！

今日からあなたもチャレンジしよう！