

# 簡単センイUP朝食

パン派に  
おススメ



## <献立のポイント>

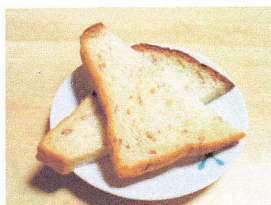
忙しい朝にも、食材選びで簡単にセンイup!

便秘予防の第一歩は、朝食をしっかりとることです。「朝はパンとコーヒーだけ」という人でも、食パンをライ麦パンに変えたり、いつもの卵料理にコーンやきのこなどをinするだけでもセンイupできます。

これらを全品とれ、ということではなく、この中から何品か選んで定番朝食にしてみてくださいね

【1人分合計】  
580kcal 塩分3.2g 食物繊維9.1g

**ライ麦パン** [196kcal 食物繊維3.36g]



材料(1人分)  
ライ麦パン(6枚切り)・・・1枚  
マーガリン・・・・・・・・・・5g

### コメント

パンの中では、ライ麦パンが1番食物繊維が多く含まれています。パン派には是非ともおススメしたい食品です。

**スクラブルイック  
(コーン入り)**

[132kcal 食物繊維1.1g]



材料(4人分)  
卵・・・・・・・・・・4個  
コーン・・・・・・120g  
牛乳・・・・・・20cc  
塩・・・・・・・・・・2つまみ  
さとう・・・・・・小さじ1杯  
油・・・・・・・・・・適宜  
ケチャップ・・・適宜

**アロエヨーグルト**

[74kcal 食物繊維(表示なし)]



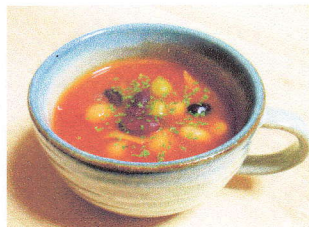
コメント  
ヨーグルトは腸内の善玉菌を増やし、免疫力を高める働きがあり、便秘予防に限らず毎日摂りたい食品の一つです。今回は水溶性の食物繊維が多く、緩下作用が高いとされるアロエ入りをご紹介します。

**ビーンズスープ** [92kcal 食物繊維3.5g]

材料(4人分)  
ミックスビーンズ・・・100g 油・・・・・・・・・・適宜  
ベーコン・・・・・・20g 水・・・・・・・・・・300cc  
玉ねぎ・・・・・・40g コンソメ・・・1個  
トマト缶・・・・・・1/2缶 塩・・・・・・・・・・2つまみ  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1~3杯

### 作り方

1. なべに油をひき、ベーコン・玉ねぎを炒める。  
2. 1に、水、トマト缶、ミックスビーンズ、コンソメを入れ、具材が煮えたら塩・砂糖で調味する。(トマトの酸味によって砂糖の分量は調整してください)



**バナナ**

[86kcal 食物繊維1.1g]

### コメント

「朝は食欲がない・・・」という人は、バナナ1本から始めましょう!

