


ちよいい足しグルメ

食生活で気を付けたいのは、栄養バランスですが、忙しい時などは、どうしても偏った食事になりがちですね。野菜を食べなければ・・・とわかっているけど、毎日用意するのは大変です。「ちよいい足しグルメ」は、いつもの料理にトッピングして、手軽に栄養補給できる方法です。そんな便利食材を紹介します。


乾物

栄養や食物繊維、旨みがギュッと凝縮された、安全安心天然サプリメントです。しっかり噛んでおなかに溜まって、腹持ちが良くなります。


野菜類

切り干し大根
干しいたけ
ニンニク 


海藻類

わかめ 
ひじき、のり
とろろ昆布


魚類

かつお節
煮干し
スルメ 

いも・でんぷん類

麩 
はるさめ
マロニー

果実類

ゴマ、ナッツ 
きなこ
チアシード

果物類

レーズン
プルーン 
イチジク

麦・雑穀



体に良いとされている様々な種類の麦や雑穀をお米と一緒に合わせて炊くだけ。精白米に足りない栄養素や食物繊維を補えます。食感もちもちになり楽しめます。

卵・納豆



卵も納豆も様々な栄養素が含まれており、パーフェクト食品といわれています。比較的日持ちがして、安い価格が安定しています。卵は朝1個、納豆は夜1パック(50g)食べると良いと言われます。