

# 寒い日はホットミルクで 飲むグラノーラ



200g入り(1缶) 通常価格 2,160円 (税込)

## 健やかで快適な1日を過ごすための 良い朝食のポイント

### 必要な料を摂る

朝食のカロリー摂取量が少ないと反動で昼食を食べ過ぎてしまう場合があります。朝からしっかり食べて1日の活力をチャージしましょう。

### 起きてから1時間を目安に摂る

起床時は、エネルギーが不足している状態です。それを補うために、起きてから1時間を目安に朝食を摂ることをおすすめします。

## バランスよく栄養が摂れる グラノーラは朝食にピッタリです!

### 食物繊維

しっかり朝から摂ることで満足感を持続してくれます。

### 脂質

昼食までの活動に必要なエネルギーを摂取できます。

### たんぱく質

エネルギーを作る上でたんぱく質は欠かせません。



寒い朝にぴったりのホットミルクで作る飲むグラノーラ♪バランスよく栄養が摂れてホットミルクで作るから、カラダが芯から温まります!!  
おすすめですよ(\*´▽`)/

毎月定期コースをご継続いただいている  
お客様全員が対象!!

感謝の気持ちを  
こめて...

1年に3回の特別イベント

豪華プレゼントを

お届けします!

## ★☆☆2017年12月のプレゼント☆☆★



季節ごとに変わるデザイン

かぶり物が毎月変わる

前後月表示タイプ

※イメージです。変更となる可能性があります。

ミナト製薬オリジナル「只野凡児卓上カレンダー」

(サイズ:約180×170×18mm)

只野凡児(タダノボンジ)とは...

ミナト製薬のコーポレートキャラクター只野凡児(タダノボンジ)。朝日新聞(1933~1934年)の4コマ漫画「人生勉強」の主人公です。昭和恐慌の影響で高い学歴をもつ人々も就職できず、「大学は出たけれど」という言葉が流行し、同名の映画が作られるほどでした。現在はミナト製薬のコーポレートキャラクターとして社員を叱咤激励しております!! あなたもボンジの虜に♡

※すべての商品の定期コースが対象です。

※毎月定期コースをご継続いただいているお客様が対象です。

※定期コース2回目以降のお客様が対象です。

## Health for beauty ~身体の中から美しく~ ミナトヘルスフーズ

### ◆◆お客様相談室◆◆

ミナトヘルスフーズカスタマーセンター TEL:0120-41-3710  
受付時間 9:00~21:00 年中無休(年末年始、GWを除く)

### ◆◆店舗URL◆◆

<http://www.minatoshiki.com/>

# Health for beauty

~身体の中から美しく~

2017年12月号



## 心身のコンディションを整え 毎日を充実させる 「朝活」のすすめ

朝晩の冷え込みが次第に厳しくなる12月。そろそろ本格的な冬支度の季節ですね。朝、めくめくしたお布団から抜け出すのがちょっと辛いな…と感じている方も少なくないでしょう。

そんな毎日だからこそ注目したいのが最近ブームになっている「朝活」という生活習慣です。

「朝活」は文字通り朝に活動すること。少しでも寝坊したい朝ですが、実は1日のうちでも集中力が最も高まるのが朝なのです。早起きして活動することで生活リズムが整って心身のバランスにとっても良い効果があることが分かっています。成長ホルモンの分泌も促されるため精神的にも快調になり、なんとなく気持ちが沈みがちな日々や、ゆとりのない生活から抜け出すために有効なのが「朝活」なのです。

朝、いつもより1、2時間早く目を覚まし、趣味、運動、読書など、普段は時間がなくてできなかったことに積極的に取り組んでみる。そんな「朝活」のメリットや秘訣を探っていきましょう。

まず、朝は運動の効果が高まります。このため、血流を促進し、脳を活性化するためにも早朝に軽い運動をするのは健康促進に最適な習慣といえます。



また脂肪が燃焼しやすくなっている時間帯なので、運動の後にタンパク質を多めに摂取することで筋肉が付き、基礎代謝が上がリダイエット効果も期待できます。ストレッチ、ヨガ、筋トレ、ウォーキング、リズム運動など、朝の手軽な運動が大きな成果を生むようです。

また、十分な睡眠をとった朝は、勉強や読書などにも効果的な時間帯といえます。取りたい資格や身につけたい語学などがある場合は、静かな朝を勉強のために使うのもいいでしょう。ついついテレビを観たりして“ながら作業”になってしまう夜よりも、



朝、仕事に出かけるまでの限られた時間に毎日少しずつ積み重ねることが勉強にはより良い方法かもしれません。読みたかった本を毎朝30分ほど読むというのも、知識や教養を高め、いつか自分のための財産になりそうな「朝活」ですね。

ところで朝を有効に活用するためには、夜は早めに就寝し朝早く起きるという人間本来の生活リズムを整えなければいけません。逆にいえば「朝活」というのはそういうリズムを取り戻し、毎日の活力をアップするための生活習慣ということです。

もちろん、運動や勉強以外にも「朝活」に取り入れたいことは人それぞれ違います。たとえば、ちょ



っと手をかけて栄養バランスの良いお弁当を作ったり、メイクや服のコーディネートに時間をかけることで自信を持って一日を過ごせるという人もいるでしょう。なかには運動よりも静かに瞑想をしたいという人もいるかもしれません。何をすれば自分により磨きをかけられ、爽快にポジティブな一日を過ごせるのかを考えると、自然に「朝活」への意欲も湧いてきそうです。

そして、どんな「朝活」にも必要なのは朝食をきちんと摂ること。ご飯におみそ汁に副菜、パンに目玉焼きにサラダなど朝食の好みもいろいろですが、手軽に栄養バランスを整えたい人にはグラノーラもオススメです。最近は飲むグラノーラも話題になっていますが、これは食物繊維、タンパク質、脂質などを1杯のグラノーラで補えるという画期的な朝食プランです。冬場はグラノーラをホットミルク割りにすれば体も心も温まるやさしいドリンクに。手軽だけど効果的なアイテムとして「朝活」に加えてみてはいかがでしょうか？

人は日常生活のなかで、いつも疲れやストレスと折り合いをつけていかなければなりません。忙しい現代社会だからこそ、自分に有効な時間活用を考え、健康で充実した毎日を過ごしたいものですね。