



無理なく簡単に続けられるオーガニック滋養ごはんの3つの秘訣。



## 1. 何はなくとも常備菜！

冷蔵庫に2~3品常備を目指す。簡単な調理の段階で保存する。

まずはおすすめの常備菜デビューは！→いも・人参・キャベツ

## 2. まごわやさしい

医学博士吉村裕之先生提唱バランスよい食事の考え方。

### ◆まごわやさしいの簡単な取り入れ方

まめ：

ごま：

わかめ（海藻類）：

やさしい：

さかな：

しいたけ（きのこ類）：

いも類：

## 3. 脱！食の呪縛6箇条！

調理テクニックは要らない！

バリエーション豊かでなくていい！

一汁三菜でなくていい！

全てに味をつけなくてもいい！

出汁は大変じゃない！なくても大丈夫！

毎回がんばらなくていい！

## 「ていねい」に扱うのは・・・「私」「家族」「生活」「食材」

＜食のタイムマネージメントワーク＞ 大切なものは、もっと大切にできる♪

●なぜ、何のために時短したいのか？

●ゆったりした時間ができたら本当にしたいことは？

●そのために今日からできること。常備しておきたいものは？