

歳時記

4月

朝食で 元気な一日をスタート

忙しい現代人は、つい朝食を抜いてしまいがちですが、健康な1日のスタートに不可欠。体のエネルギーとなるブドウ糖は、体の中に大量にためておくことができません。そのため、午前中の脳のエネルギーを得るには、朝ごはんが必要なのです。

また、朝ごはんを抜くと、昼前にはお腹がすき、つい、まとめ食い——いわゆる「どか食い」をしがちになります。この「どか食い」は、肥満につながりやすいといわれています。「どか食い」による肥満を防ぐためにも、朝ごはんをきちんととることが望まれます。

年度が改まり、新生活がスタートする4月。自分の食生活を見直し、それぞれのライフスタイルに合わせた「めざましごはん」をしてみませんか？（参考：農林水産省「めざましごはん」HP）



朝食応援 おすすめアイテム



ムソーホームページで簡単検索！

<http://www.muso.co.jp>

取扱商品紹介コーナーで約1400アイテムをカテゴリー別に掲載し、新商品情報も随時更新中。商品コード、商品名で検索でき、各品の原材料、アレルゲンマーク、商品説明と詳細、食べ方・使用方法などをご覧いただけます。

20969(ムソー)
みそ汁あったか？

3食
273円(税込価格)
260円(本体価格)

10056(ムソー)
吟選・信州みそ

500g
756円(税込価格)
720円(本体価格)

21249(ムソー)
本干たくあん

200g
441円(税込価格)
420円(本体価格)

21703(ムソー)
有機大豆煮豆

145g
399円(税込価格)
380円(本体価格)

21704(ムソー)
有機金時煮豆

125g
399円(税込価格)
380円(本体価格)

20957(ウメケン)
**もずくスープ
〈FD〉**

3.5g
147円(税込価格)
140円(本体価格)

20965(ウメケン)
**あおさのり
スープ〈FD〉**

3.5g
147円(税込価格)
140円(本体価格)

10572(ムソー)
**あすカルビーの
いちごジャム**

270g
550円(税込価格)
524円(本体価格)

10573(ムソー)
**国内産ブルー
ベリージャム**

275g
798円(税込価格)
760円(本体価格)

70673(ムソー)
**ピーナッツ
バター・箱入**

200g
525円(税込価格)
500円(本体価格)

70663(ムソー)
**ごま&ピーナッツ
クリーミー**

160g
420円(税込価格)
400円(本体価格)

70664(ムソー)
**きな粉
クリーミー**

160g
420円(税込価格)
400円(本体価格)

33614(むそう)
**オーガニック
グラノーラ・ハニー**

200g
599円(税込価格)
570円(本体価格)

33615(むそう)
**オーガニック
グラノーラ・チョコ**

200g
714円(税込価格)
680円(本体価格)

33616(むそう)
**オーガニック
グラノーラ・ベリー**

200g
651円(税込価格)
620円(本体価格)

20804(ムソー)
**有機玄米フレーク・
プレーン**

150g
420円(税込価格)
400円(本体価格)

20806(ムソー)
**有機玄米フレーク・
フロスト**

150g
420円(税込価格)
400円(本体価格)

33190(三育)
グラノーラ

400g
767円(税込価格)
730円(本体価格)

33198(三育)
玄米グラノーラ

320g
767円(税込価格)
730円(本体価格)