



以前この連載で、私の趣味は知人の写真を撮って差し上げることと書きましたが、カメラは食事をメモするのにも利用します。

朝は5時前に起きて、その日の予定に合わせて書類や服装の準備をし、欠かさずラジオ体操をし、

朝食を30分以内でととのえます。一汁五菜から六菜ぐらいあるでしょうか。野菜の種類も多く量もたっぷりです。最近では、まずかんてん寄せを酢じょうゆで1鉢、便通がよくなるので毎朝食しています。おかずは納豆や目玉焼き、トマトまるごと1個やなすのしぎ焼きや

蒸しさつま芋など、それにさやいんげんなど季節の野菜がたっぷり入ったみそ汁、ごはん100g、季節のくだものなど。四群点数法（145頁参照）の第1〜3群を朝食で優先してとる習慣が自然に身につけているのです。

大学院の授業で私の朝食の写真を見せると、皆たいそう驚きます。ごはんは1回にまとめて炊いて100gずつ小分けにして冷凍するなどくふうすれば、ひとり暮らしでも栄養バランスのよい豊かな食事を、身近な食材で手をかけずにととのえることができます。

しに

香川芳子 女子栄養大学学長

日々の暮らし

朝食はたっぷり。

体調を整えて

私の一日が始まります