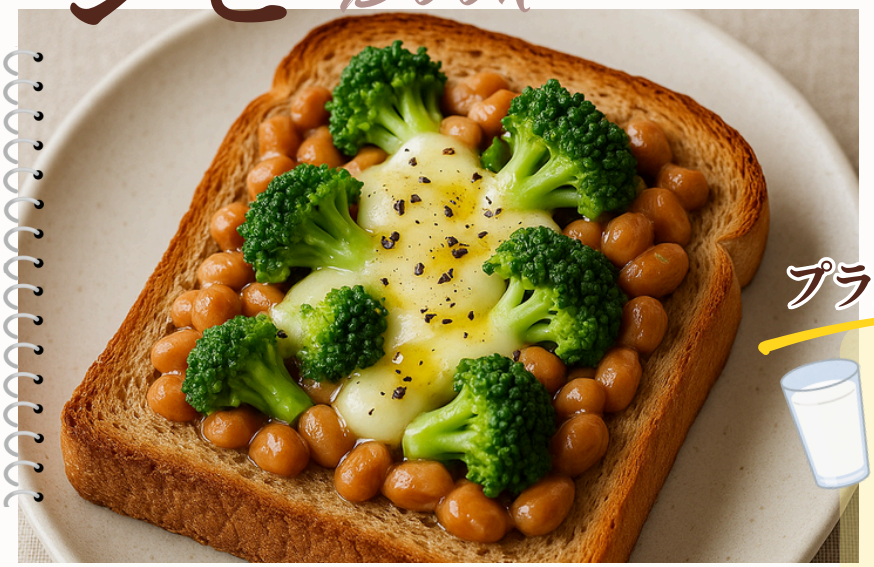
レシピ Book



プラスワン

飲み物は牛乳!!
・牛乳を少なめ
（100～120ml）
・骨粗鬆症予防
カルシウム＋ビタミンK
の相乗効果で骨ケア

納豆×ブロッコリー×チーズ×オリーブオイルのトースト

ポイント

・スルフォラファンの吸収を脂質で高める
・発酵食品×野菜×良質脂質のトリプルコンボ
・朝から腸内環境を整えつつ炎症を抑える

材 料

・全粒粉パン：1枚
・納豆：1パック（たれなし or 少なめで）
・ブロッコリー：小房2～3個（事前に蒸しておく）
・ピザ用チーズ：適量（少なめでもOK）
・オリーブオイル：小さじ1～2
・黒こしょう：お好みで

評 価

納 豆：抗酸化、血流改善、腸活に◎
ブロッコリー：抗炎症・解毒・抗酸化
チ ー ズ：骨の健康、代謝アップ
オリーブオイル：抗炎症・血管保護
全粒粉パン（推奨）：血糖値安定、腸内環境を整える

作り方

1.ブロッコリーは前日に軽く蒸して刻んでおく
（刻んで5分置いてから蒸すのがベスト）。
2.食パンの上に納豆、刻んだブロッコリー、
チーズを順にのせる。
3.トースターでチーズが溶けるまで焼く。
（約3～5分）
4.仕上げにオリーブオイルと黒こしょうをひとふり。

アレンジ

アドバイス
🍅ミニトマトスライスを追加 → リコピンでさらに抗酸化力up
🥚ゆで卵スライスをのせる → 朝のたんぱく質補強
🌿バジルや大葉を添える → 香りと抗炎症のアクセントに

総評

このトーストは、
●忙しい朝にサッと作れる
●腸・血管・肌・代謝・脳にもよい
●抗炎症・抗酸化・腸活に非常に優れたレシピ

ポイント

チーズやオリーブオイルは摂りすぎるとカロリーオーバーになるので量に注意（特に夜は控えめに）。
納豆＋チーズは塩分がやや高めになりがち。味つけは控えめでOK。

しろくま薬局　栄養士：村松監修