

洗って盛るだけで、ご立派

サッと  
①分

# 切らなくて いいフルーツ

朝にフルーツを食べるのは  
いいに違いない！ と思って  
いても、切ったりむいたりす  
るのはめんどろだし……と敬



## ぶどう

名前の通り、主成分であるブドウ糖は、すぐにエネルギー源に。疲労回復効果も高いのです。



## バナナ

食物繊維が多いため腹持ちがよく、体内のミネラルバランスをととのえるカリウムなども豊富。