

読むだけでココロとカラダが元気になるジャーナル

y o m D A K E

- 2023 May -

Issue 28

朝の時間は
わたしだけのもの



Find
Your
WELLNESS..

Find Your Own Morning Time

朝がちょっと好きになる。



いつもより早い目覚ましで目が覚めた朝。
ぼんやりとした頭で二度寝しそうになりつつ
昨日でいねいに下準備したフレンチトーストがあることを思い出す。
しっかり味が染み込んだフレンチトーストは早起きのために密かにしている
とびきりの口実。

カーテンを開けてのんびり外をながめてみたり、
コーヒーを丁寧に淹れてみたり、
少し時間をかけて特別な朝ごはんを準備したり。

少し早起きして世界がまだ目覚めていない間に過ごすわたしだけの朝時間。

毎日でなくてもいい、毎日同じことをしなくてもいい。
自分と向き合って、今の自分が求めることをしてみる。
二度寝だって朝時間のひとつ。

早起きできなかった時はおやすみが必要だったんだろう。
そんな日が続いたらフレンチトーストを仕込んでおく。
早起きできた時は思う存分力を抜いてたのしもう。
少しの特別が、わたしの朝にときめきをくれる。

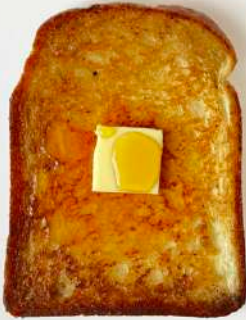
KOREDAKE Thinks Good Things About Morning Time

KOREDAKEが考える朝時間のいいこと

1. 朝の楽しみをつくることで起きるのが辛くなる。
2. 自分を最優先する時間を作ることで自己肯定感が高まる。
3. 朝のちょっとしたゆとりで自分にも人にもやさしくなれる。

ちょっと早起しなくなる、 とびきりの朝ごはん

いつもの朝ごはんを特別にすると、ときめく時間になる。
そんな、ちょっとした朝ごはんのこだわり。



シンプルな食パンを

**絶品
バター
トーストに**

いつもはトースターで焼くだけの食パン。バターをたっぷり流し込んだフライパンに入れ、弱火でじっくり焼く。バターがジュワッと染み込んだ絶品バタートーストに。仕上げのメープルシロップも忘れずに。

いつものごはんを
**ふっくら
幸せおにぎりに**

いつもはそのまま食べるごはんも、時間がある日はおにぎりにしてみよう。おにぎり屋さんみたいで丁寧にふわっとやさしく握られたおにぎりは、食べる時間も幸せにしてくれます。



プロテインを
**わたし好みの
スムージーに**



いつもはシェイクするだけのKOREDAKEに、好きな野菜や果物を入れてスムージーにしてみる。一手間かけて作るKOREDAKEスムージーは朝から贅沢気分を味わえます。

ABOUT WELLNESS



【ウェルネス】とは

身体の健康だけではなく、「前向きに生きようとする心」や

「自分に適したライフスタイルの確立」など健康を広義的にとらえた概念です。

『KOREDAKE』は、誰もが自分らしく、

無理をせずに、心身健康でいられることが大切であると考え

「がんばらないウェルネス」を、あたりまえにする。」日々を目指しています。

Koredake Thinks

What's your special in the morning?

私らしい朝の過ごし方を探してみよう。今日一日がきっともっと楽しくなる。
そんな、ちょっとご機嫌になれる朝のルールを聞かせて貰いました。



The most essential time

朝は自分と向き合う大切な時間

朝は6時に起きた後、代謝を上げるためにレモンを入れたコップ1/2杯の白湯を飲み、ヨガをじっくり行います。

自分だけの時間を過ごせる朝は、私にとって1日の中で最も大切な時間です。

普段は室内で自分の心と向き合うことに集中して行うヨガも

外でするとまた少し変わって感じます。

桜の花に季節を感じたり、自然の音を心地よく感じたり。

特別感を与えてくれるちょっとした変化を楽しむことで最高の気分になります。

{ oksanaさん(ヨガ講師) }
子育てをしながら、マインドフルネスの思想を大切にヨガのインストラクターとして活躍

User Interview



mayuさん

OL / KOREDAKE 歴1年

たまに早起きして作ったお弁当をInstagramに投稿。
朝の光は写真もいい感じになるから気合いの早起き。
良い写真が撮れた朝はそれだけで気分が上がります！



michiさん

公務員 / KOREDAKE 歴8ヶ月

シンプルに掃除です。キッチンや寝室は特に念入りに。
整えられた家を後にすると本当に気分が良い！



akaneさん

看護師 / KOREDAKE 歴1ヶ月

外でモーニングを食べてから出勤。
早朝で家の中がまだ寝静まっているので、わたしの朝活は基本外で。



harukaさん

主婦 / KOREDAKE 歴3年

子どもが起きる前にしっかりメイクをして、
自分の身支度を全て終わらせておく。
自分の準備が完璧に終わっていることで、
子どもが起きてから笑顔で迎えられるのも心地いい。

朝の特別な過ごし方を教えてもらいました。
KOREDAKEの数だけそれぞれの朝がある。

KOREDAKE RECIPE

じゅわっと、とろけるフレンチトースト



早起きしたくなる とびきりフレンチトースト

材料（4切れ分）

○KOREDAKE：2スcoop（33g）

○ミルク：200ml

○卵：2個

バゲット：1/2本

作り方

1. ○をシェーカーに入れてよくシェイクする。
2. 4切れに切ったバゲットを小さめのパッドに入れ1をまわしかけ、ラップをして一晩冷蔵庫で染み込ませる。
3. フライパンを中火にかけ、一晩染み込ませた2を乗せ2～3分焼いて裏返し全体に焼き色がついたら完成。

※お好みでメープルシロップやバターをトッピングしてください。

WELLNESS RECIPE

ごろごろ野菜のコクうま豚汁



ご飯派さんもパン派さんも うれしい洋風豚汁

材料（2人分）

豚バラ肉：100g

ミニトマト：4個

○じゃがいも：1個

味噌：大さじ2

○にんじん：1/2本

コンソメ：大さじ1/2

○玉ねぎ：1/2個

水：450ml

ブロッコリー：1/4株

オリーブオイル：適量

作り方

1. じゃがいもとにんじんは洗って皮付きのまま乱切りに、玉ねぎは皮をむき4等分のくし切りに、ブロッコリーは小房に分けて、ミニトマトはヘタを取る。
2. 鍋にオリーブオイルを入れて中火にかけ、豚バラ肉を入れ色が変わるまで炒める。水、○、コンソメを加え沸騰後弱火で10分煮たら、ブロッコリーを加えて、さらに5分煮る。
3. 火を止めて味噌を溶き入れ、ミニトマトを加える。再度加熱して、一煮立ちしたら完成。



KOREDAKE 公式 Instagram

#KOREDAKE をつけて写真をアップしてね！



@koredake_tableでは、
KOREDAKEを使った料理や
スイーツを紹介しています！

