

メニュー 拝見



キャスター 野中ともよさん

NHK専属キャスターと家族をろって食事ができるとして活躍後、出産を機にテレビの仕事控えていたが、今年十月、『ワールド・ビジネス・サテライト』（テレビ東京系、月一金午後十一時）のキャスターとして復帰。分かりやすい切り口で経済ニュースを伝えて

と家族をろって食事ができるとして活躍後、出産を機にテレビの仕事控えていたが、今年十月、『ワールド・ビジネス・サテライト』（テレビ東京系、月一金午後十一時）の夕食は、効率よく栄養をとれるなべ物が多い。「子供のころ、母から『赤・青・黄色の信号機と同じ色のものを食べよ

三食きちんと食べる アドバイス 脂質を控えるに

夕食は、ヘルシーな和食ですがに良いコントロールです。野菜、きのこや

夕方の局入りの前に、まな娘のまりなちゃん(三)と食事を取り、お風呂に入れ、ベビーシッターに預けて自宅を飛び出す。オンエアを終え、帰宅は深夜。午前三時近く、やっとベッドに入ったと思ったら、朝六時半、まりなちゃんの「ママ、起きて」。

うね」と言われていまし、栄養のバランスを考

「一言アドバイス」へ、気力、体力の充実が家族との食事ですね。だからのために作って食べることは幸せな環境です。一日総エネルギー二〇〇kcal、タンパク質八八g、脂質九七g、食物繊維四・四g、塩分七

あるんだけど」と切り出

森野真由美

