

お仕事を頑張りすぎて、帰宅後食べてすぐ寝てしまう方 「夕食を2回に分けて食べませんか？」

3

夕食を2回に分けるメリット

- ✓ 帰宅後のドカ食いを防げます。
- ✓ 寝る前の食事量を抑えられるので、翌朝胃がもたれにくく、朝ごはんをしっかり食べられます。



Point

この考え方は、交代制勤務の方も休憩時間の食事内容と帰宅後の食事内容に取り入れていただけます！

夕食① 主食類がおすすめです！具の入ったおにぎりやパンが◎



おにぎり



サンドウィッチ



ホットドック

惣菜パンなどを持参したり、昼休みに調達するといいです！
温度管理には気をつけてくださいね。

夕食② 脂質控えめで、消化の良いものがおすすめです！主菜・副菜を意識すると◎



具沢山味噌汁



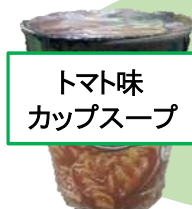
野菜スープ



スープ春雨

野菜にたんぱく源をのせれば、簡単に主菜・副菜が含まれたサラダができます♪

インスタントのカップスープも水煮の豆を入れれば栄養価UP！たんぱく質、食物繊維が増量します



トマト味
カップスープ



豆の水煮



生食用
カット野菜

サラダチキン



豆腐

魚肉ソーセージ