

## 分食について

一日の必要量を分けて食べる方法

不規則な方 工作中食事に時間が取れない方

基本 12-20 時までには食べる工夫をしていきましょう！

### 例)仕事の帰りが遅い会社員の方

7 時起床 味噌汁

9 時出勤

12 時 昼(定食みたいな食事)

17 時 おにぎり1つ

21 時 帰宅後おかずのみ(サラダ・メイン・味噌汁)

※夜遅い食事の場合、消化に負担のかからないメインを食べましょう

### 消化に負担のかからないメイン

卵、豆腐、鶏肉(むね肉・ささみなどの脂肪が少ないもの)

魚(アジ・タラ・カレイ・鯛など脂肪の少ないもの)

食が進まない時は植物性のたんぱく質を摂ってもよいです

### 例)昼から勤務のパートさん

6 時 起床

6 時 味噌汁

10 時(定食みたいな食事)

12 時 出勤

18 時 退勤 (おにぎり1つ)

20 時 夕食 おかずのみ(サラダ・メイン・味噌汁)

アクションリスト	✓	テーマを実現するための行動を記入
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	