



医療職のわたしが 毎日の食生活で



「ゆるっと」大切にしていること

保健師と聞くと「食生活はきっと完璧」と思われがちですが、そんなことはありません。忙しい日も、面倒な日もあるので、わたしは“出来る日に、出来る範囲で”を大切にしています。今日は、無理なく続けているわたしの食習慣をご紹介します。



朝ごはんはで エンジンをかける

炭水化物+タンパク質は
最強コンビ

- ・ ごはん+納豆+もずく
- ・ ごはん+たまご
- ・ パン+魚肉ソーセージ+ヨーグルト



夜ごはんは 油が少ない料理に

- ・ 揚げ物よりも、焼き・煮ものを選ぶ
- ・ 豆腐、きのこで具たくさんスープ
- ・ 白ご飯は軽めにとり、満足感も得る

もちろん！ときには、とんかつ、焼肉などのがっつり系も楽しめます。



ランチはしっかり

11時～14時は、1日の中で
一番代謝が高い時間帯です。

腹持ちがよい揚げ物はこの時間帯に

- ・ 定食風のものでバランスアップ
→血糖値の急上昇を抑え眠気予防に
- ・ めん類は具たくさんに

忙しい時でも👉
「たまごサンド」や「鮭おにぎり」
とりあえず何か食べます！



魚と肉は “なんとなく交互に”

魚メニューは意外と取りづらい👉

- ・ 定食では魚メニューを選ぶ
- ・ 刺し身や魚の缶詰を活用

肉も大切なタンパク源
魚と肉がバランス良くとれるように
意識しています。



レトルトや 冷凍食品も味方に

- ・ レトルト食品を使ったり、
惣菜を買い足して
バリエーションを増やす
- ・ 冷凍野菜は、具たくさんスープや
サラダに

朝と昼はしっかり、
夜は心持ち軽めにする。
いろいろな食品を食べて
食生活を少しでも豊かにしたいなと
思っています。

食事は毎日のこと。
完璧を目指さずにゆるっと
調整しています。

