



# 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 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。

