

働くパワーは食事から



朝食

時間がない！食欲がない！

まずは

さらに



果物



乳製品

でもOK！



おにぎり・パン

から始めてみませんか？

朝食を食べると、脳内の
エネルギー源が補給され
て仕事効率もUP！

昼食は麺・丼類が多くなり
がちです。もう一品、野菜
類をつけバランスよく！



昼食

外食やコンビニ弁当だったら



おひたしやサラダをプラス！



夕食

遅い時間の食事になった時は



- ◆消化の良いもの
- ◆低脂肪のもの
- ◆主食は少なめに



夕食のとりすぎは肥満に
つながります。
夕食が遅くなってしまう
時は、野菜多めのおかず
を増やしてみましょう！