



家に帰るのが遅く、夕食が遅くなってしまいます。

A 遅くなってしまうときは、夕方と夜で2食に分けて。

例えば、夕方、仕事の合間につまめるおにぎりやサンドイッチなどの軽食を食べ、帰宅後の夕食はおかずだけにしてみます。

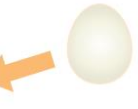
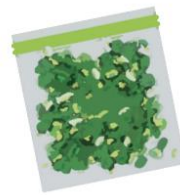
軽食を食べるメリット

- ・夕方に軽く食べておくと、帰宅後の食事のあと、血糖値の急上昇を抑えられる。
- ・空腹で帰宅した後の夜中の食べ過ぎの予防になる。

遅い時間の食事は、コンビニ食材でも作れる、こんな簡単メニューはいかが？



カット野菜+豆腐で
簡単さっぱり鍋



ネギと温泉卵を
カップスープにプラス



朝食を食べた方が良いのは分かりますが、作る時間がありません。

A 調理いらずの簡単メニューでパワーアップ！

たとえば、「バナナとヨーグルト」や「シリアルと牛乳」など。
お金も時間もかけず、エネルギーや日本人に不足しがちなカルシウムを摂取。



バナナ1本 + ヨーグルト100g

1食あたり
約 **80** 円



シリアル40g + 牛乳200ml

1食あたり
約 **80** 円

家で食べる時間がなければ、コンビニなどで買って仕事場で食べるのもアリ。
無理なく朝食を食べることを習慣化しましょう。



おにぎり1個+野菜ジュース1本

1食あたり
約 **210** 円



パン1個+ヨーグルト1個

1食あたり
約 **190** 円

※価格は総務省「家計調査」2020年1月報告を基に算出

参考：農林水産省「考える やってみる みんなで広げる ちょうどよいバランスの食生活(令和2年5月)」