

# 仕事が不規則なあなたに

食事が不規則になりやすい方の食生活 I

## ★営業マンの場合

- 仕事中心の生活で不規則な食事になりやすい。
- 外食をする機会が多くなる。
- 酒やタバコ・コーヒーなどの嗜好品をとることが多い。
- 仕事の相手に合わせた生活を送ることが多い。

### 食生活

☆昼食抜きにならないように時間を作って食べるようにしましょう。

☆時間がとれない時には、ちょっと車を止めて軽く食べましょう。



☆コーヒーを一日に何杯も飲んでいませんか。

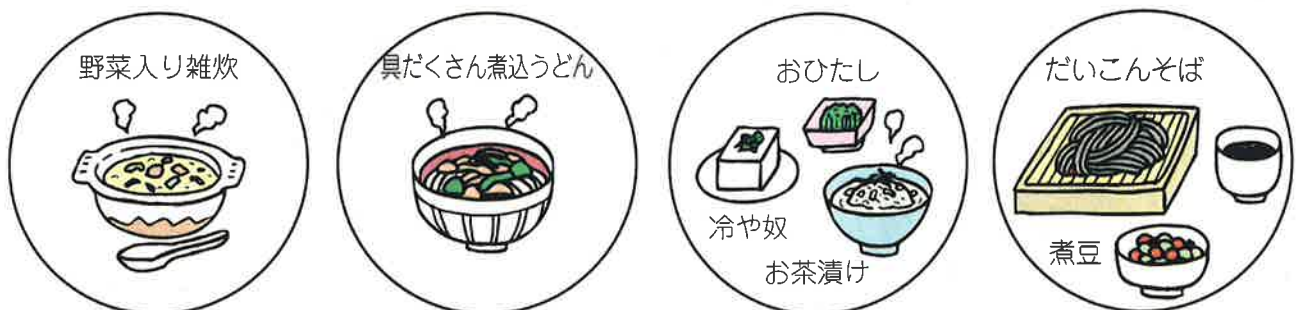
微糖や低糖のコーヒーでも一日何杯も飲むと砂糖のとりすぎになります。

☆疲れるとすぐに栄養ドリンクに頼っていませんか。

栄養ドリンクは補助的なもので、食事と十分な睡眠で疲れを解消しましょう。

## 帰宅時間の遅い人の食事

☆消化が良くて胃にやさしいメニュー



☆あまり遅い時間の帰宅ならば、胃の負担にもなりますので食事を抜いてもよいでしょう。

でも朝食はしっかり摂りましょう。

# タクシーや長距離トラック運転手の場合

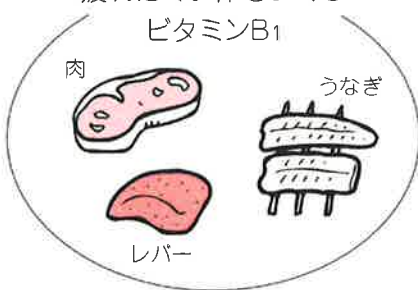
食事が不規則になりやすい方の食生活 II

- 生活時間が逆転して、食事が不規則になったり、寝不足になりやすい。
- 長時間同じ姿勢なので腰痛、肩こりになりやすい。
- 嗜好品を摂る機会が多くなる。
- 夜間運転で目が疲れる。

## 食生活

☆仕事時間に合わせて食事の時間を決めて、3食摂れるようにリズムをつくる。

疲れにくい体をつくる  
ビタミンB1



ストレスに強くなる  
ビタミン、ミネラル



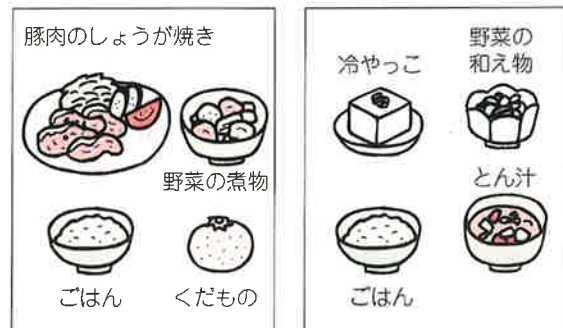
目の疲れをとる  
ビタミンA、C  
(野菜、果物類)



## おすすめメニュー

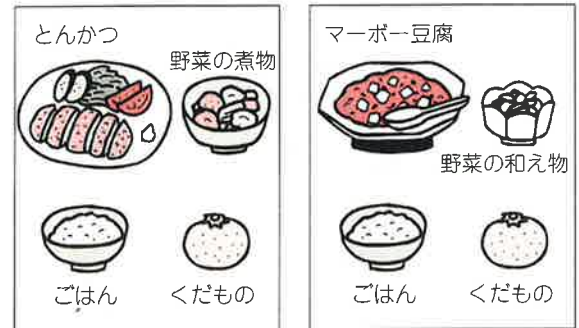
### 〈タクシー運転手〉

※運転だけで運動量が少ないため、エネルギーの摂りすぎにならないように。



### 〈長距離トラック運転手〉

※荷物の積みおろしなどで体力が必要な時には、スタミナのつく食材を摂りましょう。



☆眠気覚ましの嗜好飲料は糖分の多いものは控えましょう。

のみ過ぎは肥満の原因になります。ポットにお茶を入れて持参するのもよいでしょう。

## 運転席でできる簡単ストレッチ



☆目の周りの指圧もやりましょう。

# 家庭で昼食をとる人に

家庭での昼食ア・ラ・カルト

昼食を前日の夕食の残りものやカップラーメンなどの簡単なものですか？  
昼食もひと工夫しておいしく、健康的に食べましょう。

## ポイント

1. お弁当を作る時は一緒に作っておく。
2. ごはんは朝一緒に炊いておく。
3. 前日の夕食を作る時一緒に昼食分も作っておく。
4. たんぱく質がとれる食品を1つは加える。→卵、魚、肉、卵、ハム、豆腐など
5. 既製品を利用する時はひと手間かける。

## 主婦におすすめ、お手軽自宅ランチメニュー

レストランにも負けないヘルシーランチ！

### ○前日夕食のおかずを使って

天ぷら



天玉どん



残りの天ぷら  
+  
長ねぎ  
みつば  
何でも野菜  
↓  
市販のめんつゆで  
煮て卵でとじる

### ○朝炊いたごはんを使って

本格派中華そうすい



インスタント中華スープの素 (具入り)  
+  
冷凍ミックスベジタブル

ワカメスープや  
卵スープの素でも  
おいしいヨ！



### ○カップラーメンだけじゃダメ



卵

カット  
ワカメ

お湯を注ぐ時いっしょに入れる

※お湯があふれるので  
どんぶりタイプのものがおすすめ

### ○食パンで簡単ピザトースト



トマト  
ピーマン  
玉ねぎ + とろけるチーズ +  
+  
ハムorベーコン



カフェオレ

※オーブントースターで約5～6分

# 自営業の方におすすめ家族メニュー

家庭での昼食 アツという間の5分間メニュー

## ○アツというまの5分メニュー

朝炊いたごはん

キャベツとツナのチーズ蒸し

冷奴



+



キャベツさく切り  
生しいたけ  
にんじん  
ツナ缶

+とろける+  
チーズ  
(1人1枚)



耐熱皿にのせてレンジで約5分間チン

## ○1つの器でいろいろとれる

ビビンバ



朝炊いたごはん

卵→いり卵

肉→豚肉を焼肉のタレで焼く

もやし  
ほうれん草  
にんじん

ゆでてゴマ油、  
しょうゆ、塩、  
こしょうで味付する。

インスタント  
ワカメスープ

+



## ○焼きそばは、ソース控えめに

ヘルシーカレー焼きそば



野菜たっぷり

+

豚肉orいか

+

桜エビ→カルシウム  
がとれる

大さじ  
2くらい

4人分で  
150gくらい

4人分でこのくらいは入れてネ

キャベツ 大2枚

にんじん 1/2本

ニラ 1/2本

玉ねぎ 1/2コ くらい

※ソースは4人分で大さじ2  
くらいを目安に。  
カレー粉小さじ2をプラス  
して味もアップ。

## 休日には子供といっしょに楽しいランチ

パンケーキで巻いてみよう



ホットプレート

ホットケーキミックス

牛乳

卵

※ホットケーキよりゆるい生地  
にすることがコツ

具をパンケーキで巻いて

レタス  
きゅうり  
トマト  
チーズ  
ウィンナー  
ハム  
卵

+ ケチャップ  
マヨネーズ  
からし など  
お好みで



フルーツ  
ポンチ

缶づめの汁もいっしょに  
入れてね!

# 太陽の下で輝いて

農繁期と食生活

## 農業に従事するみなさんへ

野菜作り、畜産、園芸など早朝から夜遅くまで仕事をする  
ことの多い皆さん、農繁期には、特に体を酷使すること  
になっていませんか？

何事にも体が資本です。

しっかり栄養・運動・休養を摂って、仕事に励みましょう。



### 忙しい時の食事のポイント

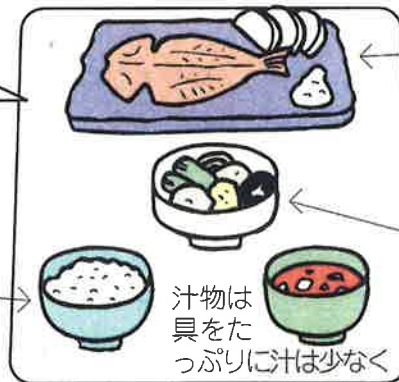
#### 一日三食、きちんと食べましょう。

「仕事でおなかがすくんだから、食べるのは当たり前」  
身体にいいものを考えて食べましょう。

モチロンです。

特に朝ごはんは  
しっかりと

主食



汁物は  
具をた  
っぷりに汁は少なく

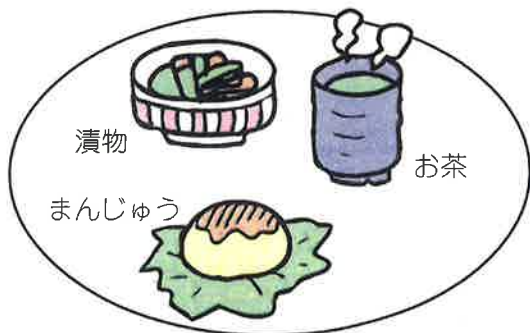
主菜

大切な骨や筋肉を作ります。  
肉、魚、卵、大豆製品を中  
心にした「主菜」は必ず食  
べましょう。

副菜

豊富な野菜を使って  
煮物、和え物、サラダ等2品位  
漬物はたくさん食べると塩分の  
取り過ぎです。

#### 10時と3時のお茶の時間を充実させよう。



漬物

まんじゅう

お茶

#### カルシウムも忘れずに！

腰痛予防になります



牛乳  
MILK

や

チーズ

コーヒー牛乳  
や  
紅茶ミルク

果物

#### 忙しいからとスーパー等の惣菜が中心になっていませんか。

##### ●主菜に揚げ物が多くなっていませんか。

脂肪が多く、肥満の原因になります。  
主菜としてのたんぱく質量が不足し  
ていることもあります。



焼き魚や  
ゆで豚

なら、時間のない時も手軽にできます。

##### ●野菜は生野菜や漬物風に偏っていませんか。

野菜は種類を多くし、調理法も工夫しましょう。



素材を生かして食べましょう。



\*農閑期に、農繁期と同じ量の食事やおやつを食べていると肥満のおそれがあります。

くれぐれも、食べ過ぎないように。