

就寝

前の食事は

少

なく。

野菜

は、

多

く、

仕事

の前は、

好物

を。

小腹がすいたら

油なし



サラダ



朝食

油なし



空腹の場合は、ゆで卵を多用しましょう。
※殻付きで冷蔵庫に入れておくと2-3日はもちます。



昼飯

好物

お昼（仕事日）ご飯は、好きなものを食べてください。できれば大きな弁当1つに小さなおかずに変更を。



夜ご飯

サラダ



幕の内弁当に切り替えます。飽きたら、ご飯と煮物サラダ、漬物を選びます。サラダ選びは気をつけて！



※朝でも昼でも寝る前ならば控えめで！！

編集後記

夜勤後の朝と昼は、寝るだけならばササッと消化に良いものだけにしておいて寝てください。カレーや揚げ物、ラーメンそしてお菓子の多くは油でできています！

仕事の前は好きなものたくさん食べて良いので、寝る前だけはとにかく油を避ける。

スーパーやコンビニで日替わり弁当に困ったら幕の内弁当を選んでみましょう。

あと、健康のためにサラダを多くと思いマカロニサラダやスパゲッティサラダを食べてる人！よく見てください、それ…マヨネーズと小麦粉とベーコンですね(´-`o)