

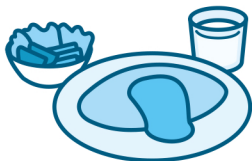
監修：管理栄養士  
徳田泰子

ルール 1 朝食を抜いたり、昼食をお菓子ですませてない？  
朝食・昼食・夕食は時間を決めて食べる

1日3食、規則正しく食べることは、体調を整え、太りにくい体を作り、仕事などの集中力を高めるうえで重要です。いつでも食べることができる環境で規則正しく食べるためには、あらかじめ朝食・昼食・夕食の時間を決めて食べるのが重要です。

朝食

起床後2時間以内に食べる。  
卵などのたんぱく質もとる。



昼食

12～13時くらいに簡単に  
よいので食事をとる。なが  
ら食べをしない。



夕食

寝る3時間前までに終える。  
早い夕食は在宅勤務ならで  
はのメリット。



「いただきます」

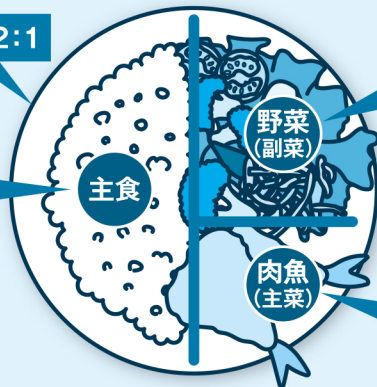
ルール 2 食べたいものだけ食べてない？  
主食：野菜：肉魚＝3：2：1のバランスで

栄養バランスのよい食事は健康の基本。自宅での食事は、食べるものを選ぶため、栄養バランスのよい食事がとれるチャンスです。ワンプレートに「主食：野菜：肉魚＝3：2：1」の割合で盛ると、栄養バランスがよくなります。食事はこのバランスを意識しましょう。

主食：野菜：肉魚＝3：2：1

主食はプレートの半分

ごはんやパン、めんなど



野菜(副菜)は  
プレート半分の2/3

野菜や海藻、きのこのおかず

肉魚(主菜)は  
プレート半分の1/3

肉や魚、卵、大豆製品のおかず

ルール 3 食べる量が増えたり、活動量が減ってない？  
体重が500g増えたら食べる量を減らす

在宅勤務の生活は太りやすいため、毎日体重計に乗って体重管理をすることが大切です。体重が500g増えたらイエローカード。食べる量を減らしましょう。体重が1kg増えるとレッドカード。元に戻すのに時間がかかります。あわせて運動量も増やしましょう。

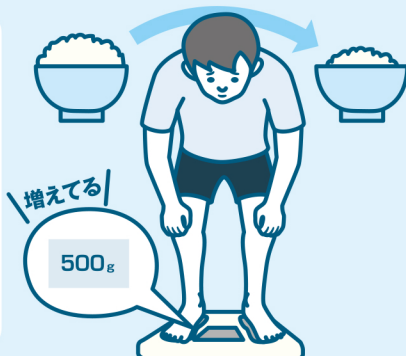
食事を減らすときのポイント

●1日3食、栄養バランスを保つ

エネルギーや栄養素が不足すると、代謝が低下し、やせにくい体になる。

●主食や脂っこい料理を減らす

主食を1/3ほど減らす。また、油をあまり使っていない料理にする。



通勤していると食事の時間や内容が限られますが、それによって食事のリズムや質が保たれていた人も多く、いはず。しかし、在宅勤務などで家にいると自分で食事の時間や内容を決められるため、かえって食生活が乱れやすくなります。在宅勤務生活を健康に送るために守りたい食べ方のルールを紹介します。

在宅勤務の食べ方ルール