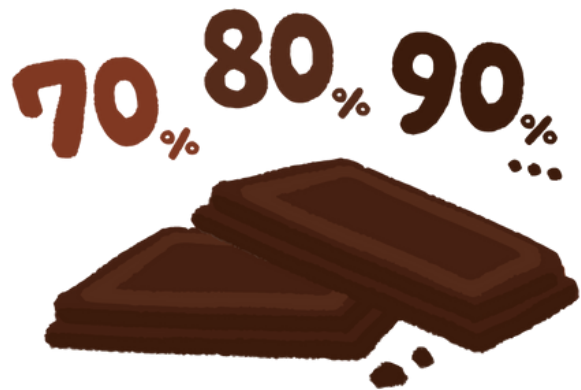


疲れた時の間食リスト

1. どうしても甘いものが食べたいとき

1. ハイカカオチョコ2かけ



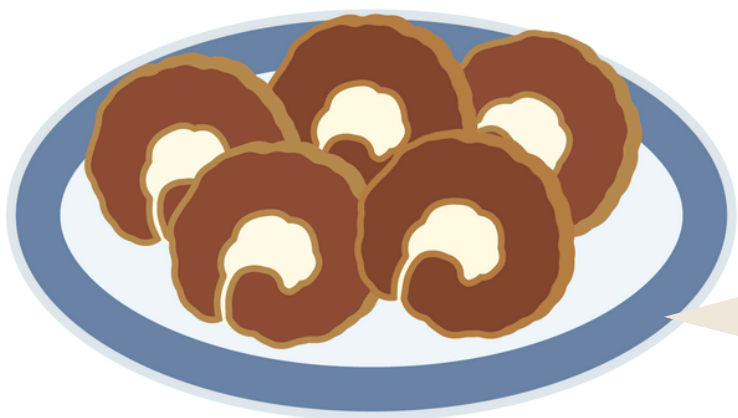
ポリフェノールが血糖値の急上昇を抑制！

2. ヨーグルト＋はちみつ少し



たんぱく質中心で甘味を加えると満足度アップ
ドライフルーツでも◎

3. 干し柿＋チーズ



歯ごたえ＋脂質＋たんぱく質
デーツチーズも美味しい

4. 焼き芋＋ナッツ

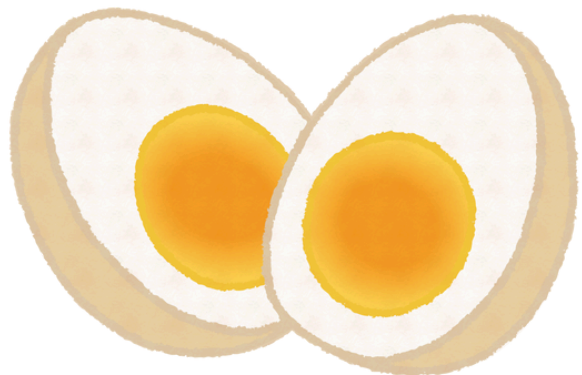


ナッツはビタミンEと良質な脂質たっぷり
高カロリーなので食べすぎ注意！

疲れた時の間食リスト

2. 頭も体もだるいとき

1. ゆで卵



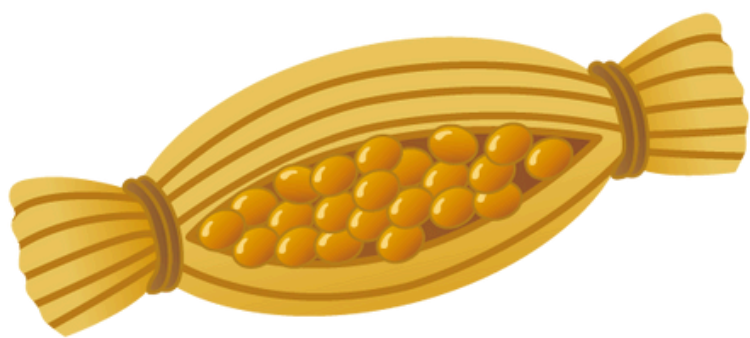
アミノ酸スコア100！
回復の材料に◎

2. ギリシャヨーグルト



乳製品が得意なら◎
ナッツを入れても

3. 納豆



腸にもやさしい補食
チーズをかけて焼くと
食べやすい

4. 豆腐バー/チキンバー



コンビニでも買えて
持ち歩きにも◎
たんぱく質補給に！

疲れた時の間食リスト

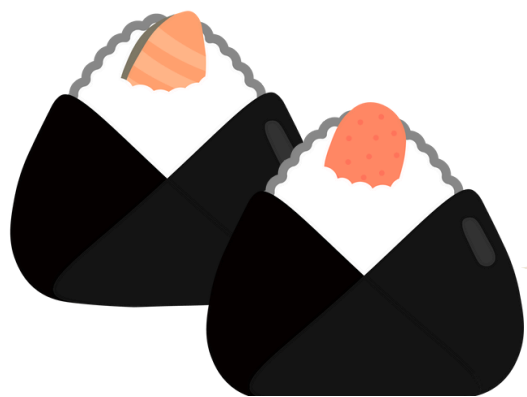
3. 小腹もすいているとき

1. スープ



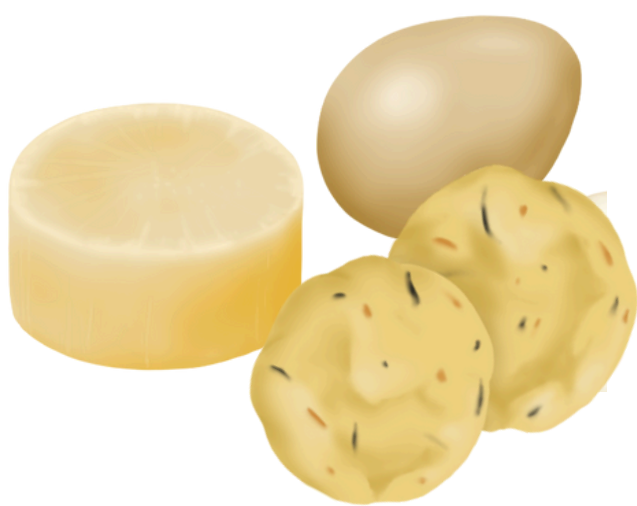
ミネストローネ
卵スープなど

2. 小さめおにぎり



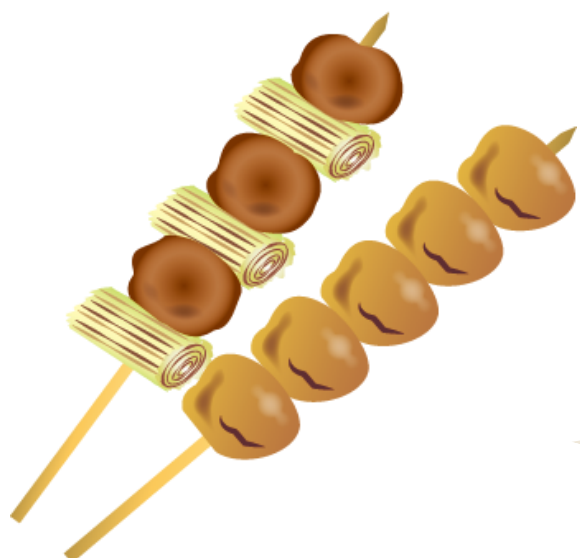
具多め、たんぱく質系が◎
納豆巻きなどもおすすめ
眠くなりやすい人は避けて

3. おでん



コンビニで調達するならおでんもあり！
卵、大根、厚揚げなど

4. 焼き鳥



焼き鳥はよく噛むので小腹満たしに◎塩味をチョイス
1本程度まで

ごあいさつ

動画をご覧いただきありがとうございます！
資料をお役立ていただけると幸いです。

感想やご質問は、ぜひ公式LINEにお送りください。
すべて目を通して返信させていただきます。

今後も食と健康にまつわる情報発信を続けていきますので
またぜひご覧ください！

今後ともどうぞよろしくお願いたします😊

食事栄養アドバイザー 小西 麻衣



※本資料の内容の著作権は作成者に帰属します。無断での転載、複製、再配布は固くお断りいたします。