

管理栄養士 監修

はたらく大人に必要な 栄養のきほん



はたらく大人に必要な栄養のキホン

なぜ“食”と“栄養”が
ビジネスマンパーソンに大切？

集中力の維持
栄養不足は脳の
パフォーマンス低下に直結！

体調管理
疲れやすい・風邪をひきやすい
のは食事のせいかも？

メンタルの安定
腸内環境とメンタルは
以外と近い関係



忙しさで「食」が乱れると・・・

朝食を抜く
→エネルギー不足で
午前中はぼんやり・・・



夜遅くのドカ食い
→消化に負担・睡眠の質も低下

✓ 今こそ見直そう！
“なんとなく食べる”から “戦略的に食べる”へ
体と心を整える、食のアップデートはじめましょう！

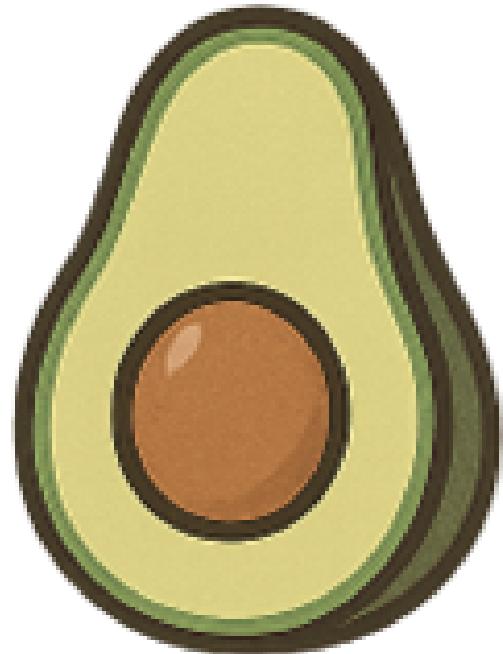
エネルギー源の基礎知識

炭水化物



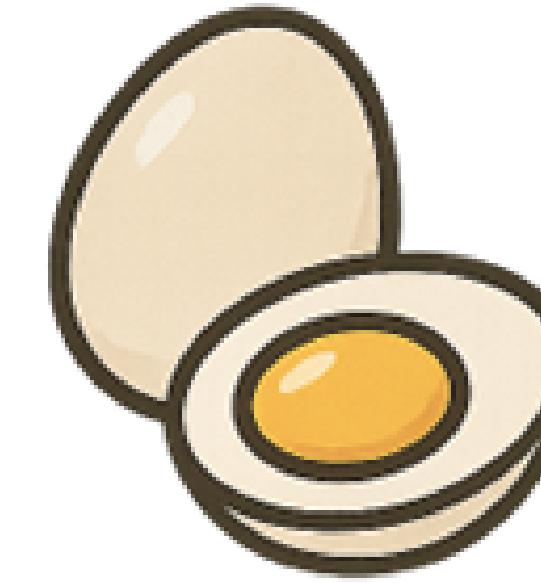
すぐに使えるエネルギー

脂質



予備のエネルギー

タンパク質

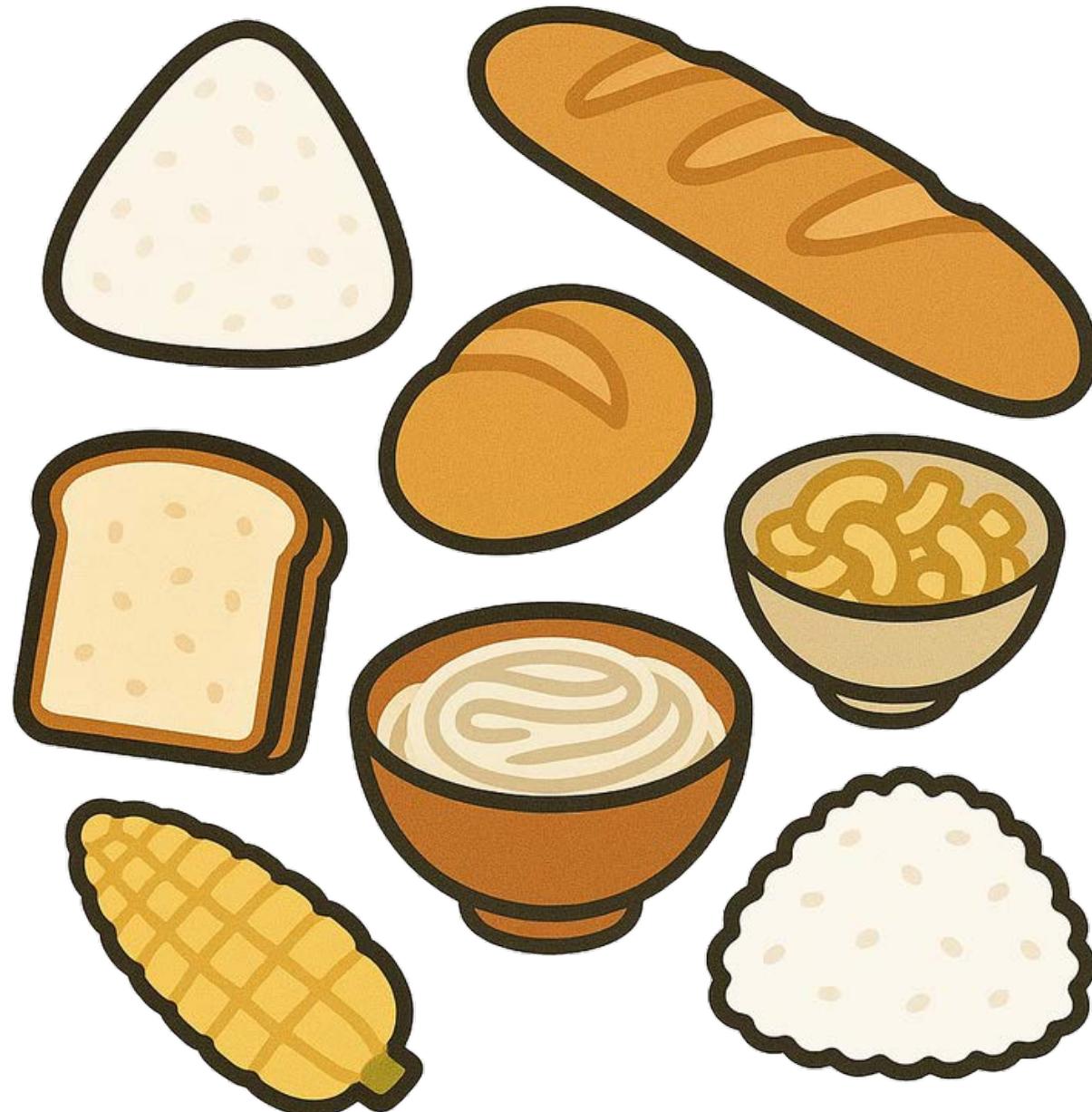


身体づくりの材料＆エネルギー

私たちの体は、車でいう「エンジン」のように、毎日エネルギーを使って動いています。炭水化物や糖質はすぐに使えるエネルギー源、脂質は長くもつ予備エネルギー、タンパク質は体をつくりながらエネルギーにもなります。それぞれの役割を知って、バランス良く取り入れることが大切です。

炭水化物（糖質）のはたらき

～身体と脳の大切なエネルギー～



「糖質＝太る」ではありません。
正しくとれば、集中力・
元気・健康を支える大事な栄養素

炭水化物（糖質）のはたらき

糖質の「不足」で起こる症状

集中力の低下

疲れやすい

めまい・頭痛

筋肉の分解

イライラしやすい



糖質の「摂りすぎ」で起こる症状

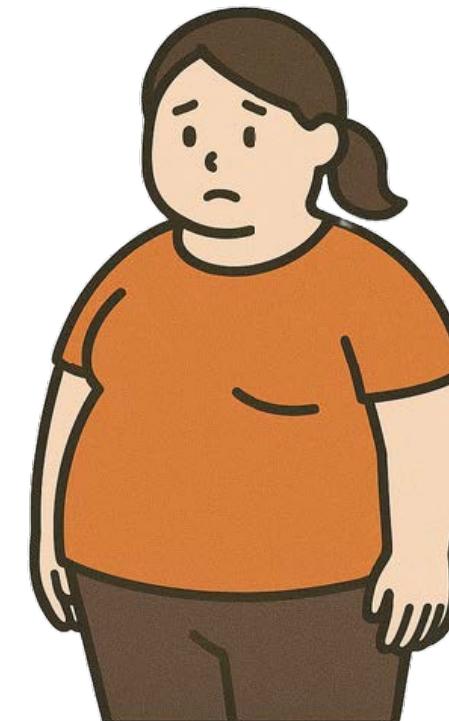
体重増加（肥満）

眠気・だるさ

血糖値の乱高下

ニキビ・肌荒れ

生活習慣病のリスク増

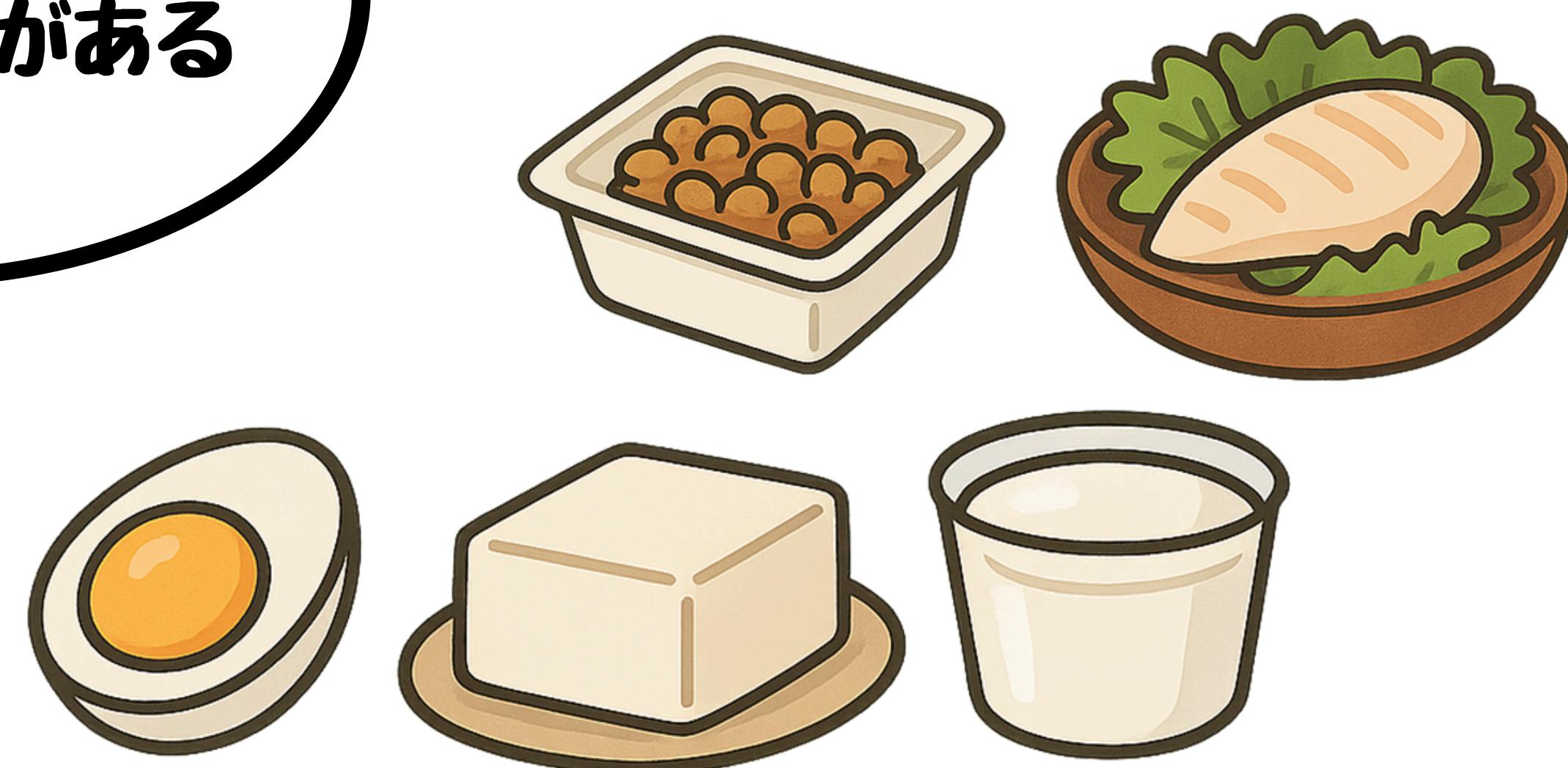


たんぱく質の大切さ



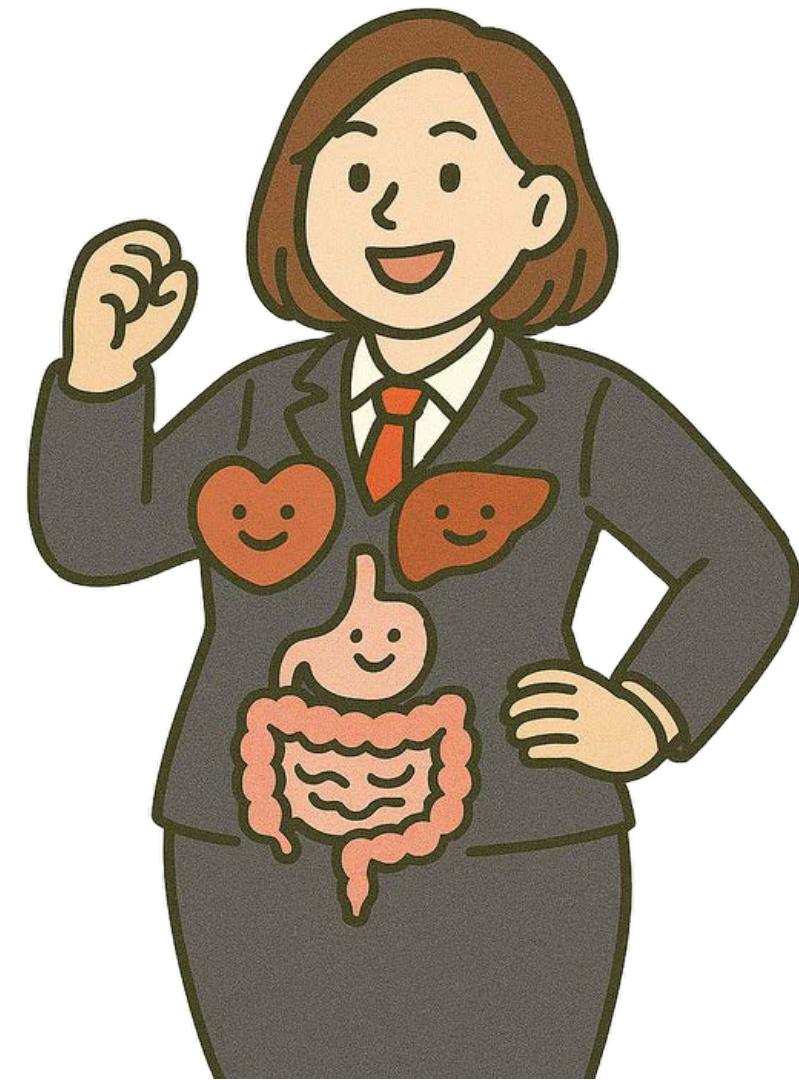
筋肉や肌・髪を
つくる役割がある

忙しい朝に便利な
高たんぱく食品



内臓が喜ぶ食事を意識しよう

ポイントは
「温かさ」 + 「やさしさ」



- 👉味噌汁や白湯は、冷えた体を内側からあたため、胃腸に負担をかけず、代謝と血流をサポート
- 👉忙しい朝や疲れた夜でも、「温かい一杯」から整えることで、体調管理に差が出ます
- 👉インスタント味噌汁でもOK・白湯でなくても常温でもOK

水分補給と飲料選びのポイント

✓ 基本の考え方

- ・ 体の 60 %以上は水分！
- ・ 水分が不足すると集中力や代謝がダウン
- ・ 喉が渴く前にこまめに飲もう！

✓ こんな工夫も

- ・ デスクにMYボトルを常備
- ・ 朝一に 1 杯の白湯で代謝スイッチON
- ・ 飲み物の「温度」も季節に合わせて調整

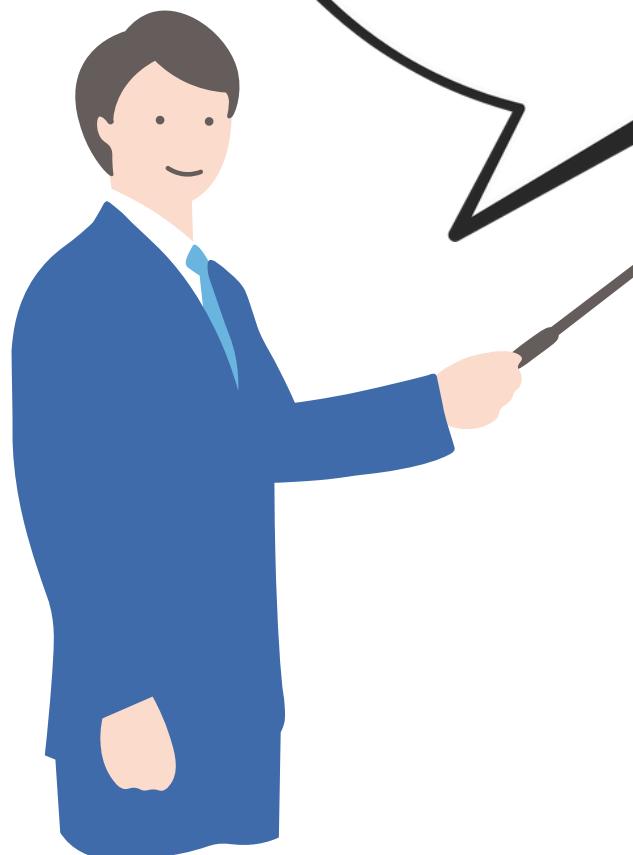
✓ コーヒーとの上手な付き合い方

- ・ 1 日 2 ~ 3 杯までを目安に
- ・ 飲みすぎると。。。
→利尿作用・胃腸の不調・睡眠の質の低下
- ・ 遅い時間のカフェインは控える（できれば 15 時まで）

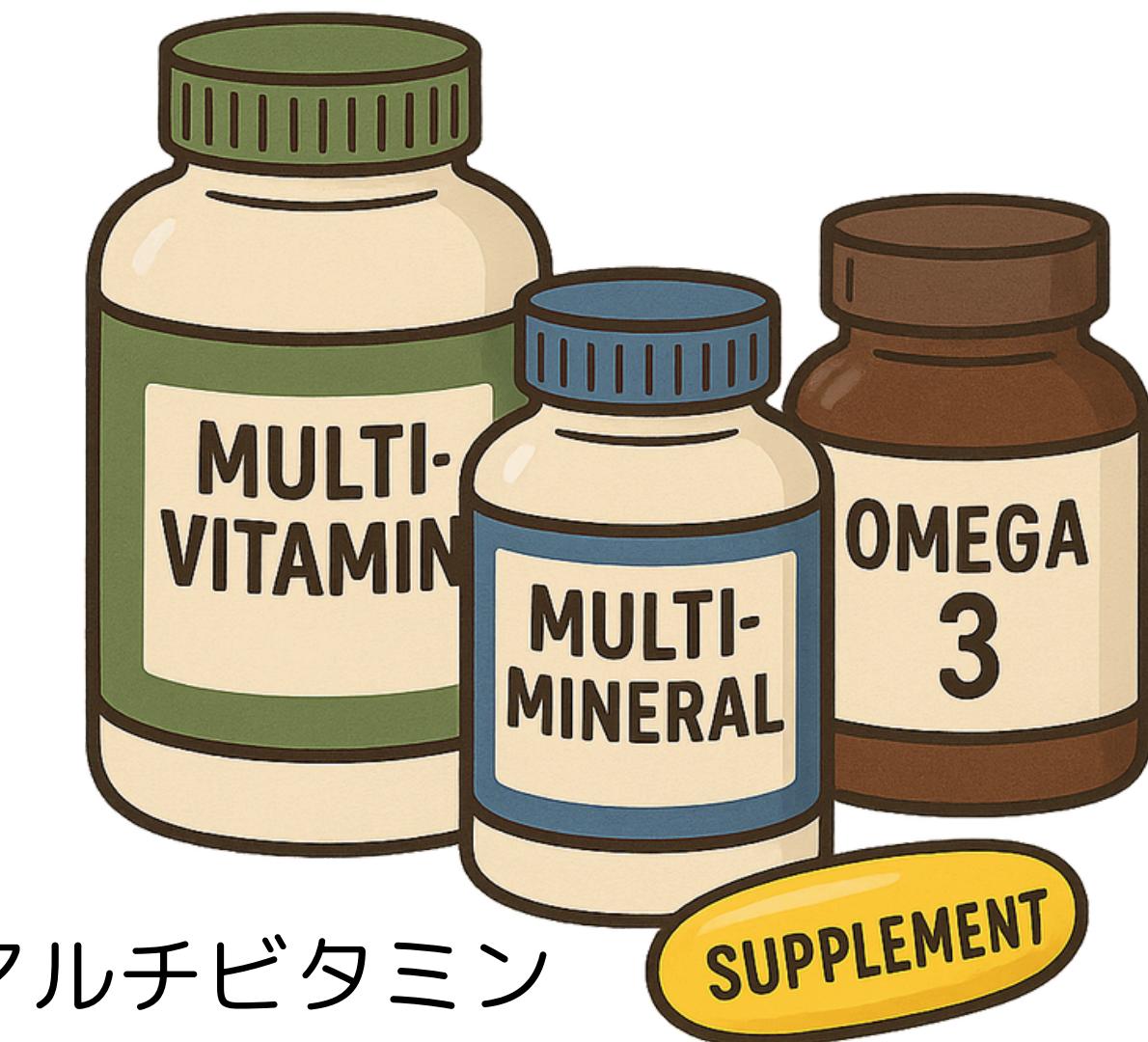
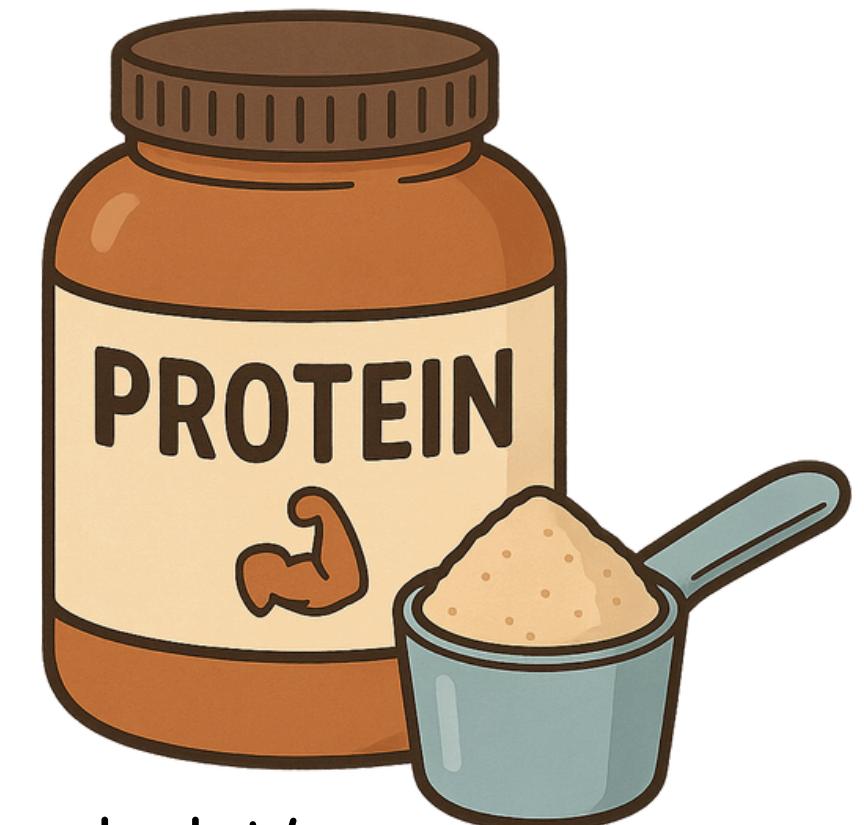


ビジネスマンにおすすめの サプリメント

栄養を効率的に
取り入れたいとき
に上手に活用して
みよう！！！



プロテイン
・ソイプロテインがおすすめ



マルチビタミン
マルチミネラル
オメガ3

”配食”で手軽に健康管理を！

配食のメリット

- ✓ 時間の節約
- ✓ 栄養バランスがとれる
- ✓ 食生活のリズムが整う
- ✓ 健康管理ができる
- ✓ ストレス軽減



こんな方におすすめ！

- ・忙しくてコンビニや外食が中心の方
- ・健康診断の結果が気になり始めた方
- ・栄養バランスを考える時間がない方
- ・食生活を整えてパフォーマンスUPしたい方

「食」は自己投資。
健康が整えば、仕事の
パフォーマンスも上がりります！

最新の注目フード 完全栄養食品 「BASE FOOD」

26種のビタミンやミネラル、たんぱく質、食物繊維など、からだに必要な栄養素がぎゅっと詰まっており、1食に1日に必要な栄養素の1/3がすべて含まれています



eat Link

管理栄養士 黒井春菜