



管理栄養士

監修

実践！ビジネスパーソンのための

“勝てる戦略的食事”ガイド

忙しいビジネスパーソンにとって 食事とは？

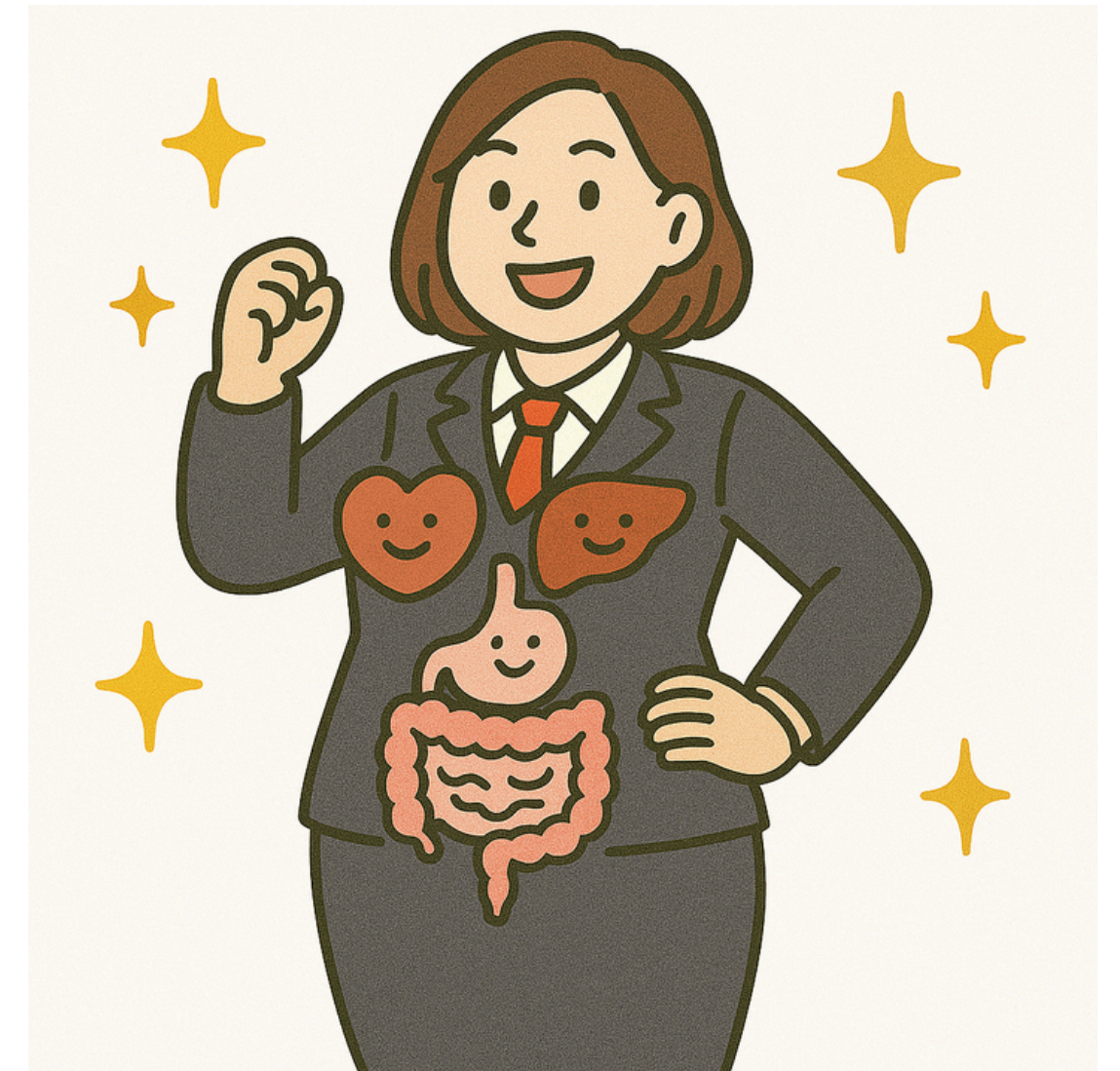
食べる時間がない。
作る時間がない・・・
という現実と向き合う。

「食事は生活の一部」として、
どんな食事が有効か・・・？



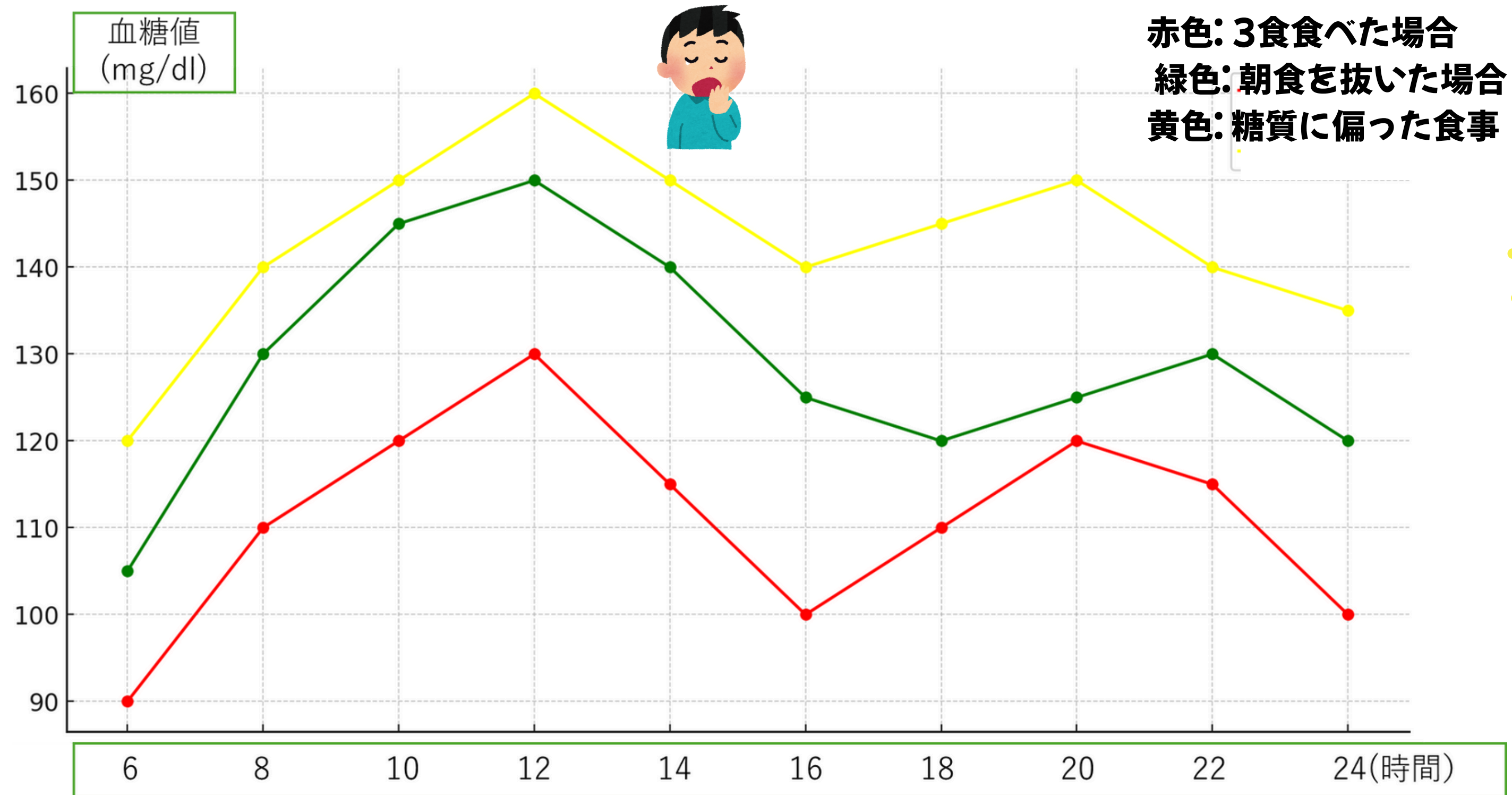
内臓が喜ぶ食事を意識しよう

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

午後の眠気の原因は血糖値



3食食べることで食後の急激な眠気も予防できる！

朝食の考え方

- ♪朝ごはんを食べるメリット
- エネルギー補充で一日をスタート
- 集中力アップ

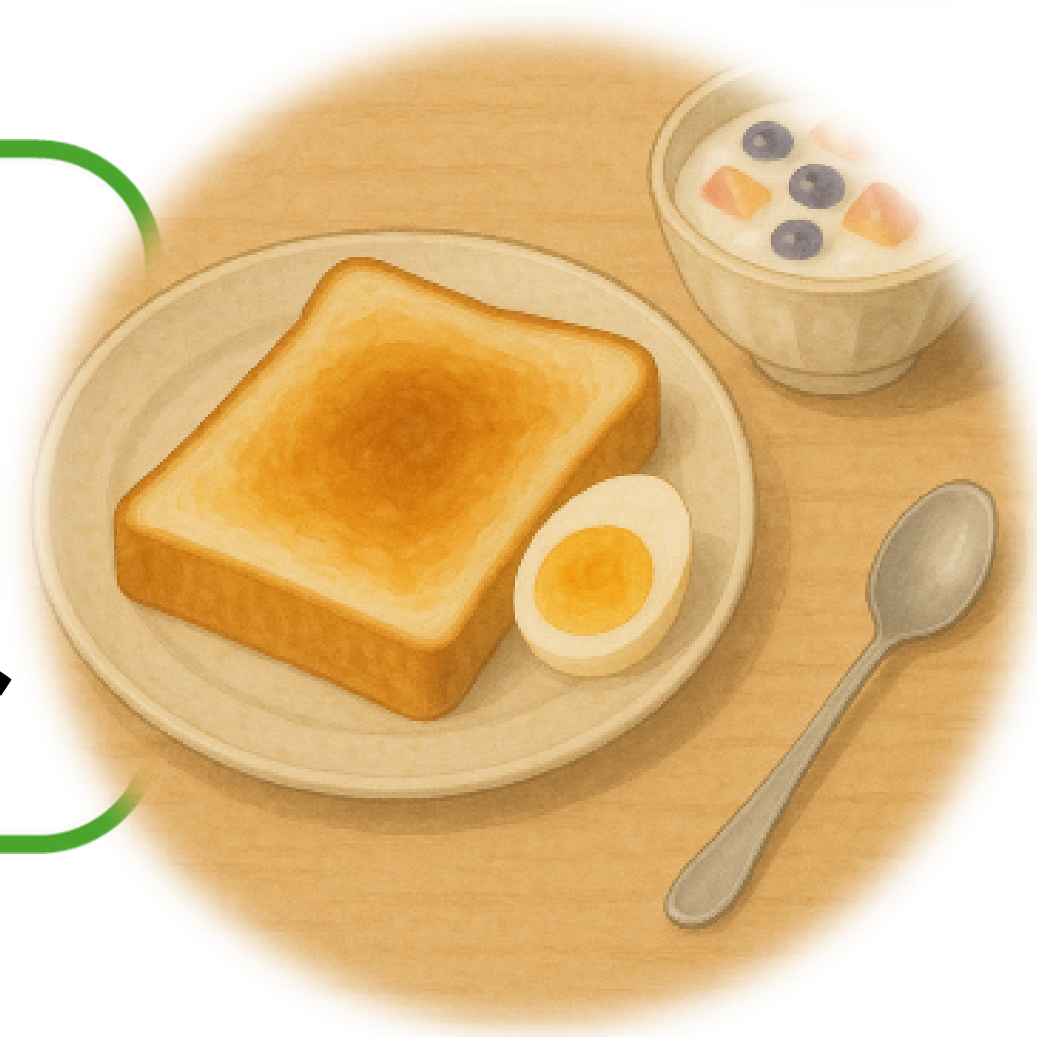


パフォーマンスが上がる朝食例

- ・納豆ご飯＋具たくさん味噌汁

＊味噌汁はインスタントに乾燥野菜や冷凍野菜を活用するのでもOK

- ・トースト＋ゆで卵＋フルーツヨーグルト



昼食の考え方

【コンビニ等での購入派】

「主食＋タンパク質＋野菜」
を基本に！！



①おにぎり＋サラダチキン＋和え物

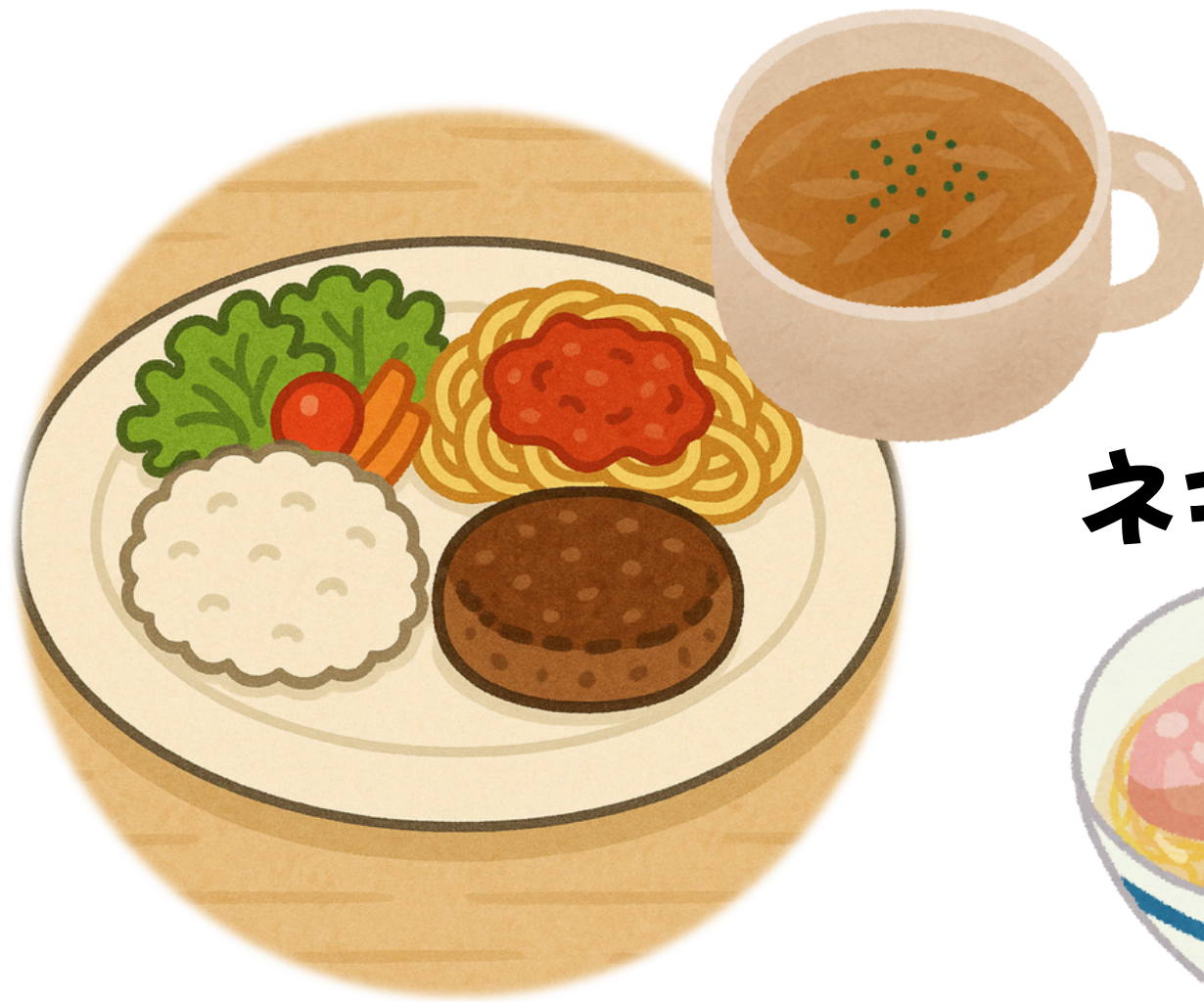
②サンドイッチ＋野菜ジュース＋ヨーグルト

③チャーハン＋ぎょうざ＋サラダ

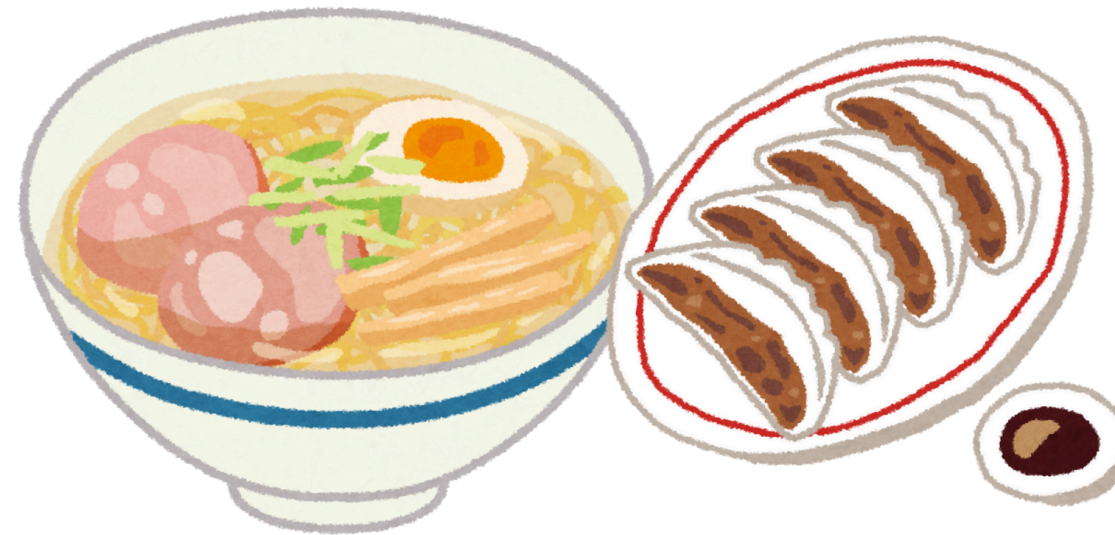
昼食の考え方

【外食派】

基本的には
定食やワンプレートをチョイス！！



ネギ多め、野菜を追加



＊食材は噛めるものを選ぶことで満腹感がでやすく腹持ちが良くなります。

夕食の考え方

【21時以降帰宅する場合】

19時頃までに糖質を含む軽食で
エネルギーチャージと肥満予防を
＊間食も含む



ビジネスマンにとって脳へのエネルギー源は必要不可欠！

軽食を夕方に取ったら、帰宅後には消化のよい豆腐やさラダ、フルーツ、具入りの汁物などで疲労回復を図りましょう。

間食の考え方



食べたい欲を抑える？又は満たすには？

👉 1回あたりの間食は
100～200キロカロリーまで

👉 1日で食べるタイミングと回数を決める
(2回まで)



👉 甘いものを取りたいときは豆乳や牛乳などのたんぱく源と一緒に取るのがおすすめ♪

冷食配食サービスの活用例

冷凍配食サービスでは、栄養バランスを考慮した食事を届けてくれるため、忙しいビジネスマンにぴったりです。



nosh-ナッシュ-

Nosh（ナッシュ）

健康的でバランスの取れた冷凍弁当を定期的に自宅に届けてくれるサービス。栄養士が監修しており、カロリーや栄養素がしっかり計算されています。

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