# 食事のアイディア

食事の基礎の基礎を学んだ後は、実践していくのが一番です。1 度や 2 度食事を変えても違いは出ません。毎日根気強く練習していく必要があります。その過程に役立つ、食事のアイディアをまとめました。

朝食

- ご飯と納豆、または卵かけご飯など。腹持ち重視の場合はお餅もグッドアイディア！
- トーストの場合はゆで卵やヨーグルトを追加するなどしてたんぱく源を補いましょう
- ヨーグルトとフルーツ、またはグラノーラやミューズリー・シリアルなど。特に海外で重宝するオプション

昼食・夕食（昼食と夕食は、その日のスケジュールなどによって交換できると便利！）

- 定食スタイルが工夫しやすい（例：ご飯、味噌汁、焼き魚または肉、そして小鉢のおひたしなど）
- おにぎり数個と卵焼き（おにぎりを小さめにすれば、お昼と夕方のおやつなど必要に応じて分けられるから便利）
- サンドイッチ（卵、ハムなど）
- パスタ
- 丼物
- うどんやそばなどの麺類は、レッスンや舞台で消耗したエネルギーを早く補うのに GOOD!消化の良いオプションが欲しい時に最適

間食・おやつ

- バナナなどの果物
- ナッツ類
- おやつサイズのおにぎり
- ミューズリー・バー
- ヨーグルト

水は一気に飲むよりも、一日を通して補給していくことを忘れずに。

© DDD Centre for Recovery 当資料に掲載している内容については無断転載を禁止しています。記載されている内容は一般的なアイディアであり、個人の栄養指導ではありません。

Web: https://dddcfr.com.au Email: fumi@dddcfr.com.au